

УДК 37.037.1

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИХ ГАРМОНИЧНОГО СООТНОШЕНИЯ

**Иванова С.С., Стафеева А.В.**

*ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», Нижний Новгород, e-mail: nnspru@nnspru.ru*

Полноценное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства является главным признаком здорового человека. Но, несмотря на то, что главной ценностью человека является здоровье, единой трактовки данного понятия не выработано. В статье проанализированы медицинские, психологические, педагогические, социокультурные, политические и другие подходы к определению понятия «здоровье», обозначены виды (компоненты) здоровья, такие, как физическое, психическое и социальное здоровье, их взаимозависимость и согласованность по уровню и качеству. Рассматривается понятие конгруэнтности здоровья как необходимого условия социализации личности и её самореализации, а достижение конгруэнтности всех видов здоровья возможно при применении эффективных технологий и методов здоровьесотворчества.

**Ключевые слова:** физическое, психическое и социальное здоровье, человек как биосоциокультурная система, конгруэнтность

## SUBSTANTIAL ASPECTS OF PHYSICAL, MENTAL AND SOCIAL HEALTH AND THE POSSIBILITY OF THE FORMATION OF THEIR HARMONIOUS

**Ivanova S.S., Stafeeva A.V.**

*Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University, Nizhni Novgorod, e-mail: nnspru@nnspru.ru*

Full physical, spiritual, mental, and social well-being, a harmonious development of physical and spiritual forces of the body, the principle of its unity is the main sign of a healthy person. But, despite the fact that the main value of a person is health, the common interpretation of this concept has not been developed. The article analyzes medical, psychological, pedagogical, socio-cultural, political and other approaches to the definition of «health» defined types (components) of health, such as physical, mental and social health, their interdependence and consistency in the level and quality. Discusses the concept of congruence health as a necessary condition of socialization and self-realization and achievement of the congruence of all types of health possible with the use of efficient technologies and methods *zdrovovetcaia*.

**Keywords:** physical, mental and social health, as biosociology system, congruence, *zdrovovetcaia*

Проблема потребности общества в полноценной личности в последнее время всё больше упирается в неразрешённую другую проблему, а именно – в неподготовленность современных педагогов к оценке, развитию, коррекции, сохранению и полноценному формированию здоровья как у себя, так и у своих воспитанников. И если классики-педагогика утверждают, что только развивающаяся личность может сформировать другую полноценную личность, то в настоящее время следует ставить эту проблему шире и заключить, что только педагог, обладающий полноценным психологическим, физическим и социальным здоровьем, может быть полезен для формирования здоровья учащихся. Эта ситуация наиболее обострена в полиэтничном обществе, где межкультурные, межэтнические и межконфессиональные связи требуют от педагога одновременно формирования общих социокультурных основ здоровья, а также учета особенностей националь-

ной принадлежности в этом содержании и в процессе этой деятельности.

У всех народов мира во все времена главной ценностью человека и общества являлось здоровье. Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, единой трактовки понятия «здоровье» не выработано. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. Так, известны медицинские, психологические, педагогические, социокультурные, политические и другие подходы к определению этого понятия. На сегодняшний день известно около 100 определений понятия «здоровье». Обобщив их, учёные сделали вывод, что здоровье отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет иго процесса взаимодействия человека и среды обитания.

Медико-биологический подход к определению этой дефиниции имеет наибольшую историю и в наибольшей степени разработан. Здесь, как правило, речь идет о категории здоровья как состоянии или

процессе функционирования человека как биологического организма. Приведём несколько примеров таких определений.

В Энциклопедии социологии здоровье трактуется как «состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения» [13]. Однако живой организм – система неравновесная и на протяжении своего развития всё время меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [9]. Однако данное определение не пересматривалось со времён основания ВОЗ и критикуется во многих работах, изучающих данное явление. Академик В.П. Казначеев подчеркивает, что здоровье – это не только статическое состояние, но и динамический процесс: «Здоровье индивида – это процесс сохранения и развития психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [6].

Н.М. Амосов писал о необходимости количественной оценки здоровья: «Здоровье – это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций» [1].

По мнению Г.А. Апанасенко, феномен жизни обеспечивается типовыми специализированными структурами, деятельность которых реализуется постоянной циркуляцией потоков пластических веществ, энергии и информации внутри системы, а также между ней и окружающей средой. На основании этого он даёт следующее определение здоровью: «Здоровье – динамическое состояние человека, которое определяется резервами механизмов самоорганизации его системы (устойчивостью к воздействию патогенных факторов и способностью компенсировать патологический процесс), характеризуется энергетическим, пластическим и информационным (регуляторным) обеспечением процессов самоорганизации, а также служит основой проявления биологических (выживаемость – сохранение особи, репродукция – продолжение рода) и социальных функций» [2]. В указанном определении здоровье рассматривается не только в границах статистических характеристик, но

и в динамике как процесс и направленная на него деятельность, что вполне соответствует гуманистической образовательной парадигме. Таким образом, медицинское понятие здоровья не может быть признано исчерпывающим и соответствующим потребностям педагогического процесса, направленного на его формирование.

В последнее десятилетие учёными всё чаще стали предприниматься попытки интеграции научного знания в структуру мета-знания и поиска полидисциплинарных проблем, имеющих большое значение для ряда наук и значительной группы видов общественной деятельности. Проблема сохранения, а если точнее, формирования здоровья относится к такому полипредметному полю научного исследования. В частности, И.И. Брехман считает, что здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой. Он пишет, что «здоровье человека – это способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации» [3]. Однако данный автор, широко ставя проблему формирования гармоничного здоровья во всех его компонентах, в способах решения указывает только информационную составляющую диагностического компонента этого процесса.

Многие ученые указывают на равновесный характер биологического, психического и социального здоровья, однако рассматривают его как некую ситуацию стабильной гармоничности, некую «застывшую» гармонию.

Иная точка зрения предложена основателем научной школы антропных образовательных технологий, автором социокультурной теории двигательных действий Дмитриевым С.В.: «Здоровье – это процесс балансирования (динамического равновесия) между адаптационными и компенсаторными возможностями человека при постоянно изменяющихся условиях предметной среды деятельности и жизнедеятельности». Здесь здоровье рассматривается как изменяющаяся система в динамических условиях природной и культурной среды. Указывается, что состояние здоровья формируется также в результате взаимодействия экзогенных (природных, социальных) и эндогенных (наследственность, конституция, пол, возраст) факторов.

Таким образом, сущность понятия «здоровье» в литературе определяется под раз-

ному, в зависимости от критериев, определяющих основу для его выражения [10]:

– **биологический:** биологическое благополучие – нормальная наследственность, полноценное функционирование органов, систем органов, всего организма;

– **медицинский:** физическое и психическое благополучие – телесная полноценность, нормальные психические и физиологические функции, отсутствие болезней и повреждений;

– **экологический:** отношение в системе «человек – общество – окружающая среда», характеризующее действие адаптационных и дезадаптационных факторов по отношению к организму;

– **социальный:** нормальное функционирование человека в обществе – активность, ответственность, труд, воспитание детей, семейное благополучие;

– **демографический:** относительная сбалансированность основных характеристик населения в целом и отдельных этнических групп – численности, рождаемости, смертности, плотности, общей заболеваемости и инвалидности;

– **экономический:** экономическое благополучие государства, семьи, отдельного человека в условиях стабильной обеспеченности трудовыми ресурсами, детерминирующей финансовые показатели;

– **психологический:** гармоничность личности на основе сформированности познавательных процессов – восприятия, внимания, мышления, памяти, духовной сферы, включая ее эмоционально-волевой аспект, и речи;

– **педагогический:** состояние, позволяющее получать от предыдущих поколений полноценный интеллектуальный, практический, эмоционально-ценностный опыт, необходимый для жизни, труда, творчества;

– **культурологический:** состояние, обеспечивающее усвоение опыта по сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни на базе общечеловеческой, национальной, региональной культуры, основанное на осознании принадлежности человека к определенной культуре, принятии ее ценностей как своих, выборе культуросообразной модели жизни и поведения.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья [4]:

1. Физическое здоровье – текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды.

К основным факторам физического здоровья человека относятся:

1) уровень физического развития – это процесс становления, формирования и по-

следующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

● Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.

● Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение для здоровья человека влияет функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

● Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, ловкости, гибкости) [11].

2) уровень физической подготовленности – результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. Оптимальная физическая подготовленность называется физической готовностью. Физическая подготовленность характеризуется уровнем развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) [12];

3) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок – состояние различных систем организма (серечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) и их реакция на испытываемую физическую нагрузку;

4) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающих его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания – это, так сказать, создание своеобразного резерва (физических, психических и функциональных возможностей организма) для ответа на необычные внешние воздействия – болезни, травмы, аварии, экологические и социальные кризисы.

2. Психическое здоровье – связано с личностью и зависит от развития эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сфер личности, от развития самосознания личности и от осознания ценности для личности собственного здоровья и здорового образа жизни. Психическое здоровье рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом,

обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера. Психическое здоровье относится к разуму, интеллекту, эмоциям (психологическое благополучие, уровни тревоги и депрессии, контроль эмоций и поведения, познавательные функции) [7]. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество [9]. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества. Психическое здоровье и благополучие имеют важнейшее значение для нашей индивидуальной и коллективной способности в качестве разумных существ мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать себе на пропитание и получать удовольствие от жизни. Учитывая этот факт, укрепление, защита и восстановление психического здоровья могут восприниматься как действия, имеющие жизненно важное значение.

Однако следует различать психическое и психологическое здоровье. Термин «психологическое здоровье» часто употребляют как синоним к психическому, однако между ними есть отличия. Несколько обобщенно о психическом здоровье можно говорить как о наборе психических установок, позволяющих адекватно реагировать и приспосабливаться к условиям среды обитания. Это состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности. Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза, высокий уровень развития высших психических функций. Нарушения в развитии психических способностей человека мешают удовлетворению его потребностей в познании, деятельности, общении, т.к. тормозят взаимодействие человека с окружающим миром людей, культуры, природы и этим провоцирует депривационную ситуацию. Психологическое здоровье – более широкое понятие, оно характеризуется высоким уровнем личностного здоровья, пониманием себя и других, наличием представлений о цели и смысле жизни, способностью к управлению собой, умением правильно относиться к другим людям и к себе, сознанием ответственности за свою судьбу и свое развитие. Психологическое здоровье связано с тем,

что человек находит достойное, с его точки зрения, удовлетворяющее его место в познаваемом, переживаемом им мире. Он определяется в ценностях, смыслах жизни, отношении с которой становятся гармоничными, но не статичными: новые проблемы вызывают интерес, новые переживания, их решение – накопление нового опыта и дальнейшее развитие личности, которое ведет к более глубокому постижению смысла жизни [5].

К компонентам психического здоровья относят нравственное здоровье – комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности, система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственное здоровье определяет духовность человека. Как говорили греки: «В здоровом теле – здоровый дух» (*Mens sana in corpore sano*) [7].

3. Социальное здоровье – система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде. Оно связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума. Социальное здоровье – мера социальной активности и, прежде всего, трудоспособности, форма активного, деятельного отношения к миру [7]. Иначе говоря, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение. Достаточно очевидным является тот факт, что люди, имеющие обширные социальные связи с другими членами общества, менее подвержены болезням и чувствуют себя более здоровыми и счастливыми [8].

В этом случае индивид, обладающий в достаточной степени лишь одним из указанных компонентов, не может быть признан полностью здоровым ни с позиции медицины, ни с позиции социокультурных условий. Важнее согласованность этих компонентов по уровню и качеству, а также их максимальная реализация в просоциальных видах деятельности, что нами было названо конгруэнтностью здоровья.

Резюме: человек является сложной живой биосоциокультурной системой. Его жизнедеятельность обеспечивается на биологическом, психическом и социальном уровнях. Биологическое состояние зависит от социального, а социальное в свою очередь – от биологического. Различие между психическим и социальным здоровьем условно, психические свойства и качества личности не существуют вне системы общественных отношений. Люди со здоровой психикой чувствуют себя достаточно

уверенно и благополучно в любом обществе. В здоровом обществе, как правило, формируются здоровые личности. Недостатки воспитания и неблагоприятные влияния окружающей среды могут вызвать деградацию личности. Личность с развитым сознанием и самосознанием может противостоять воздействию внешних условий, бороться с трудностями и оставаться здоровой физически, психически и социально [7].

Полноценное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции и гармоничного взаимодействия всех его органов является главным признаком здорового человека.

Конгруэнтность всех видов здоровья – необходимое условие социализации личности, её самореализации, возможная цель и путь коррекции поведения и деятельности, а также и мировоззрения личности. Под конгруэнтностью здоровья понимается согласованность элементов состояния здоровья и видов деятельности по его формированию и поддержанию между собой, их взаимное влияние и реализация в природной и социальной среде.

Достижение конгруэнтности всех видов здоровья у формирующейся или уже сформированной личности возможно при применении эффективных технологий и методов здоровьесотворчества. Специфика здоровьесотворчества (творения здорового духа и здорового тела) заключается в том, что основным его субъектом является личность как саморазвивающаяся система социально-педагогического управления.

#### Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье: – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Апанасенко Г.Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы // Теория и практика физической культуры. 2001. – № 6. – С. 2–8.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 186 с.
4. Гладышев Ю.В., Гладышева Н.Г. Валеология: учебно-методический комплекс. – Новосибирск: НГУЭУ, 2008. – 108 с.
5. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3(20). – С. 17–21.
6. Казначеев В.П. и др. Основы общей валеологии. – Новосибирск, 2008. – 78 с.
7. Калужный Е.А., Маслова В.Ю. и др. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. – Арзамас: АГПИ, 2009. – 284 с.
8. Соколов А.Б. Социальное здоровье населения в контексте трансформационных процессов в современном российском обществе: автореф. дис. ... канд. филос. наук. – Краснодар, 2010. – 18 с.

9. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). – Нью-Йорк, 22.07. 1946.

10. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

12. Академик, 2000–2014 Педагогический терминологический словарь. URL: [http://pedagogical\\_dictionary.academic.ru/3345](http://pedagogical_dictionary.academic.ru/3345).

13. «Онлайн словари» 2009–2014. Энциклопедия социологии: URL: [http://onlineslovari.com/entsiklopediya\\_sotsiologii](http://onlineslovari.com/entsiklopediya_sotsiologii).

#### References

1. Amosov N.M. *Razdum'ja o zdorov'e* [Reflections on health]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1987. 64 p.
2. Apanasenko G.L. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*, 2001, no.6, pp. 2–8.
3. Brehman I.I. *Valeologija – nauka o zdorov'e* [Valeology – health science]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1990. 186 p.
4. Gladyshev Ju.V., Gladysheva N.G. *Valeologija* [Valeology]. Novosibirsk: Novosibirskij gos.univ.jekonomiki i upr., 2008. 108 p.
5. Dubrovina I.V. *Psihicheskoe i psihologicheskoe zdorov'e v kontekste psihologicheskoj kul'tury lichnosti – Vestnik prakticheskoj psihologii obrazovanija*, 2009, no. 3(20), pp. 17–21.
6. Kaznacheev V.P. *Osnovy obshhej valeologii* [The fundamentals of valeology]. Novosibirsk, 2008. 78 p.
7. Kaljuzhnyj E.A., Maslova V.Ju. *Osnovy medicinskih znaniy i zdorovogo obraza zhizni* [Fundamentals of medical knowledge and a healthy lifestyle]. Arzamas:Arzamasskij gos. ped.inst., 2009, 284 p.
8. Sokolov A.B. *Social'noe zdorov'e naselenija v kontekste transformacionnyh processov v sovremennom rossijskom obshchestve* [Social health in the context of transformation processes in contemporary Russian society]. Avtoref. diss.kand.filos.nauk. Krasnodar, 2010. 18 p.
9. Ustav (Konstitucija) Vsemirnoj organizacii zdravoohraneniya (VOZ) [Charter (Constitution) of the World Health Organization (WHO)]. New York, 22.07.1946.
10. Chesnova E.L. *Fizicheskaja kul'tura: uchebnoe posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij*. M.: Direkt-Media, 2013. 160 p.
11. Holodov Zh.K., Kuznecov V.S. *Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta*. [Theory and Methods of Physical Education and Sport]. Moscow , Akademija, 2000. 480 p.
12. Akademik, 2000–2014 *Pedagogicheskij terminologicheskij slovar'*. URL: [http://pedagogical\\_dictionary.academic.ru/3345](http://pedagogical_dictionary.academic.ru/3345).
13. «Online Dictionary» 2009–2014. *Encyclopedia of Sociology*: URL: [http://onlineslovari.com/entsiklopediya\\_sotsiologii](http://onlineslovari.com/entsiklopediya_sotsiologii).

#### Рецензенты:

Дмитриев С.В., д.п.н., профессор, основатель научной школы «Антропные образовательные технологии», ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина», г. Нижний Новгород;

Глуздов В.А., д.фил.н., профессор, советник ректората, ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина», г. Нижний Новгород.

Работа поступила в редакцию 02.12.2014.