

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

С.С. Тверская

Московский государственный областной социально-гуманитарный институт,
Россия, kgpi-mbd@yandex.ru

Введение. Высокая заболеваемость и смертность среди разных возрастных групп населения ставит вопрос о совершенствовании методов профилактики. Систему мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска заболеваний называют первичной профилактикой – это рациональный режим труда и отдыха, рациональное качественное питание, оздоровление окружающей среды, вакцинация, а также воспитание, формирование культуры здоровья, мотивации безопасного поведения и здорового образа жизни. Эффективность профилактики заболеваний, не в последнюю очередь, зависит от однозначного использования терминов, касающихся здоровья.

Такие понятия, как «нравственное здоровье», «нравственная культура», «культура здоровья», «здоровый образ жизни» в валеологической литературе отсутствуют или недостаточно конкретны. Сложность состоит также в неоднозначном понимании самого слова «здоровье».

Цель работы состояла в изучении, критическом анализе валеологической терминологии, уточнении и формулировке основных понятий.

Методы. Основной метод исследования – аналитический обзор литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. В научной и учебной литературе прочно закрепилось определение здоровья из Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 1946 года: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [1, 7, 8, 11, 14].

Очевидная нереальность данного определения вызвала появление в литературе около 100 новых определений здоровья [4, 5, 11, 12, 23].

Вместе с тем, более 40 лет назад, в 1968 году, ВОЗ уточнила уставную формулировку здоровья. На русском языке она стала доступной лишь через 30 лет, в 1998 году, из вторичного источника – книги Г.Л. Билич и Л.В. Назаровой «Основы валеологии»: «Здоровье – свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным» [2. С. 3].

Принципиальное отличие нового определения здоровья состоит в замене статического понятия «состояние» на динамическое – «свойство ... в изменяющейся среде»; выделении двойственной сущности человека; вместо социального статуса как признака здоровья обязательной характеристикой здоровья названа нравственность.

Определение здоровья ВОЗ 1968 года указывает на обобщенное требование к человеку, считающему себя здоровым, – это полная биологическая и социальная самореализация без нарушений адаптации к меняющимся условиям внешней среды и без физических, психических и нравственных отклонений.

Что такое физическое, психическое и нравственное здоровье?

Наиболее однозначно понятие физического здоровья как здоровья тела.

Термин «психическое здоровье», введенный ВОЗ в 1979 году [16], имеет различные описания. По определению Н.Д. Твороговой, здоровье психическое – это такое состояние психики, которое обеспечивает гармоничное, успешное, устойчивое и гибкое функционирование в трудных ситуациях [6].

Н.А. Андреева с соавторами пишут: «Нравственное воспитание – целенаправленный процесс формирования у детей внутренней способности быть верным общечеловеческим нравственным принципам» [10].

В.А. Мижериков разделяет понятия: нравственное и духовное воспитание. Воспитание духовное – это формирование качеств, способных придать высший смысл делам и мыслям человека (чувства долга, справедливости, искренности, ответственности и др.). Воспитание нравственное – это процесс формирования моральных качеств, черт характера, навыков и привычек поведения, осуществляемый в ходе повседневных нравственных отношений. Более конкретно и убедительно, на наш взгляд, определение понятия «физическая культура» как область культуры, имеющая своим содержанием физическое развитие человека, укрепление его здоровья [15].

«Нравственность» часто рассматривается как синоним «духовности» и «морали». Разграничение этих понятий очень важно для проведения первичной профилактики заболеваний.

Нравственность, по определению Г. Л. Билич и Л.В. Назаровой, – это «абсолютная мораль», «универсальная объективная моральная система» [2. С. 9], в которую входят 10 заповедей и 7 законов сыновей Ноя, данные в Библии.

Д. В. Колесов выделял три уровня нравственности: «В сферу нравственной регуляции деятельности должна входить любая деятельность человека в отношении как других людей (первый уровень нравственности), так и любых значимых для человека и общества объектов (второй уровень нравственности) – от конкретной среды обитания до Земного шара в целом», а также «деятельность человека в околоземном пространстве <...> В сферу нравственной регуляции поведения обязательно входит и отношение человека к самому себе, своему телу, своему здоровью: это можно считать третьим уровнем нравственности» [9. С. 77].

Четкое определение понятия «духовность» дает И. А. Гундаров:

«Духовность – это деятельность сознания, связанная с поиском смысла жизни и своего места в ней, определением критериев добра и зла, оценки по ним людей и событий, формированием мотивов поведения в согласии или противоречии с общечеловеческими принципами нравственности» [3. С. 22-23].

И. А. Гундаров предлагал считать «духовно благополучным» такой тип деятельности человека, который соответствует общечеловеческим заповедям. Противоположные мотивы деятельности относит к сфере «духовного неблагополучия» (по другим авторам, бездуховности), показателями которого являются такие явления, как убийства, самоубийства, заболеваемость алкоголизмом, токсикоманией, изнасилования, кража личного имущества, разводы, внебрачные дети, аборт, дети, оставленные без попечения родителей; смертность от психических расстройств и др. И. А. Гундаров доказал, что духовное неблагополучие служит фактором риска смерти, а духовность является реальным механизмом оздоровления.

Ведущее значение нравственности в поддержании здоровья наглядно демонстрирует Йога, в которой сущность человека представлена в виде пирамиды. На вершине её – нравственность, ниже расположен разум, далее мир эмоций, а в основании – физическое здоровье. В. Толстой считал, что поправить высший этаж пирамиды (главный регулятор жизни) можно с помощью искусства, путем приобщения к классической литературе [22].

Такой подход к первичной профилактике заболеваний полностью соответствует нашим представлениям и реализован в педагогической технологии, названной ПЗХЛ (психология здоровья в художественной литературе) [13, 17-21, 24].

Выводы:

1. Первое определение здоровья ВОЗ 1946 года имеет важное историческое значение, но в настоящее время оно должно уступить место более прогрессивному определению здоровья ВОЗ 1968 года.

2. В первичной профилактике заболеваний считаем целесообразным учитывать определение духовности, по И.А. Гундарову (1995); определение нравственности, по Г.Л. Билич и Л.В. Назаровой (1998), три уровня нравственности, по Д.В. Колесову (2000).

3. Предлагаем некоторые новые формулировки валеологических понятий.

Психическое здоровье – отсутствие психических расстройств и невротических реакций.

Нравственное здоровье – жизнь в соответствии с требованиями нравственности (по совести).

Мораль – относительная нравственность, отражающая принципы поведения людей в данном обществе.

Здоровый образ жизни – деятельность человека, направленная на развитие и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни – это культура здоровья, включающая три слагаемых: культуру физическую, культуру психическую и культуру нравственную.

Культура физическая – вид деятельности, нацеленный на укрепление и развитие физического здоровья, а именно: двигательная активность, рациональное питание, закаливание.

Культура психическая – деятельность человека, направленная на развитие психического здоровья, а именно: отказ от разрушающих здоровье привычек, оптимистическая и творческая адаптация к внешней среде, активная саморегуляция жизненных функций.

Культура нравственная – это положительная духовность, деятельность человека, направленная на развитие нравственного здоровья, а именно: экологическая культура, толерантность, самоуважение.

Доступный способ формирования нравственной культуры, а через нее культуры здоровья и первичной профилактики заболеваний, – стимулированная рефлексия литературной классики.

Литература:

1. Байер, К. Здоровый образ жизни: пер с англ. [Текст] / К. Байер, Г. Шейнберг. – М. : Мир, 1997.
2. Билич, Г.Л. Основы валеологии [Текст] / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. – М. : Водолей, 1998.
3. Гундаров, И.А. Почему умирают в России, как нам выжить? Духовное неблагополучие как причина демографической катастрофы [Текст] / И.А. Гундаров. – М. : Би., 1995.
4. Здоровье [Текст] / М.В. Антропова // Российская педагогическая энциклопедия : в 2 т. / гл. ред. В.В. Давыдов. – Т. 1. – М. : Большая Рос. энцикл., 1993. – С. 328.
5. Здоровье, предболезнь, болезнь, определение ВОЗ. Основные формулировки [Электронный ресурс]. – URL: <http://med-oboz.ru/healthy-voz/>. – (Дата обращения – 27.03.2010).
6. Здоровье психическое [Электронный ресурс] / Н.Д. Творогова. – URL: <http://slovari.yandex.ru/dict/psychlex6/article/PS6/ps6-0279.htm>. – (Дата обращения – 27.03.2010).
7. Здоровье [Текст] / Фролов В. А. // Большая медицинская энциклопедия: в 30 т. Т. 8 / гл. ред. акад. Б. В. Петровский. – Изд. 3-е. – М. : Сов. энцикл., 1978.
8. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека : Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Э.М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : ВЛАДОС, 2000.
9. Колесов, Д. В. Нравственность и пол : психологические аспекты [Текст] / Д. В. Колесов. – М. : Моск. психолого-социальный ин-т : Флинта, 2000.
10. Краткий педагогический словарь : учеб. справ. пособие [Текст] / Н.А. Андреева, Г.С. Вяликова, И.А. Тютюкова. – Коломна : КПИ, 1999.
11. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / В.В. Марков. – М. : Академия, 2001.
12. Попов, С.В. Валеология в школе и дома : О физическом благополучии школьников [Текст] / С.В. Попов. – СПб. : СОЮЗ, 1997.
13. Психология здоровья в художественной литературе : Психология жизни и смерти. Человек в чрезвычайных ситуациях. Образ жизни и здоровье : хрестоматия [Текст] / авт.-сост. С.С. Тверская. – М. : Моск. психолого-социальный ин-т : Флинта, 1999.
14. Российская педагогическая энциклопедия : в 2 т. [Текст] / гл. ред. В.В. Давыдов. – Т. 1. А-М. – М. : Большая Рос. энцикл., 1993.
15. Словарь-справочник по педагогике [Текст] / авт.-сост. В.А. Мижериков; под общ. ред. П.И. Пидкасистого. – М. : ТЦ Сфера, 2004.
16. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003.
17. Тверская, С.С. Концепция развития культуры здоровья через художественную литературу [Текст] / С. С. Тверская // Вестник ЧГПУ : науч. журн. Сер. 10. – 2005. – № 6. – С. 81-92.
18. Тверская, С.С. От здоровьесохраниющих к здоровьеразвивающим технологиям (Пути решения проблемы здоровья учащихся) [Текст] / С. С. Тверская // Школа и здоровье : науч.-метод. сб.; вып. 5 : посвящ. 60-летию Победы. – Коломна: КГПИ, 2005. – С. 65-77.
19. Тверская, С.С. Стимулированная рефлексия литературной классики как здоровьеразвивающая технология [Текст] / С. С. Тверская // Актуальные проблемы современного образования : материалы Международ. науч.-практ. конф. (заоч.). – Ульяновск : УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2009. – С. 193-196.
20. Тверская, С.С. Принципы и методика групповой консультативной скриботерапии [Текст] / С. С. Тверская // Психология притеснения : материалы 9-й Всерос. науч.-практ. конф. – Коломна : КГПИ, 2009. – С. 189-196.

21. Тверская С.С. Технология развития культуры здоровья – здоровьеразвивающая педагогическая технология [Текст] / С.С. Тверская // Образование в России : медико-психологический аспект : материалы X Всерос. науч.-практ. конф. Т. 2. – Калуга : КГПУ им. К.Э. Циолковского, 2005. – С. 211-213.

22. Толстой, В. На вершине пирамиды – нравственность [Текст] / В. Толстой // Медицинская газета. – 1991. – № 22. – 29 мая. – С. 3.

23. Формирование здорового образа жизни российских подростков : для кл. рук. 5-9 кл. : учеб.-метод. пособие [Текст] / под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

24. Формирование здоровых привычек средствами художественной литературы [Текст] / С. С. Тверская, А. Л. Навроцкий // Лебедева Н. Т. Школа и здоровье учащихся : пособие. – Минск : Універсітэцкае, 1998. – С. 78-115.