**Сущностные характеристики понятия «здоровье»**

Одновременно с такими значимыми для человека понятиями, как «жизнь» и «смерть», в далекой древности сформировалось и понятие «здоровье». Вначале оно соотносилось в основном с физическим состоянием человека: здоровый человек — значит, не больной человек.

И здоровье определялось как нормальное состояние организма, при котором правильно действуют все его органы . С развитием общества и различных наук это понятие наполнялось новым содержанием, а определение «здоровый» стали соотносить с образом жизни человека, его духовным развитием и психическим состоянием.

Значимость здоровья для человека отразилась и в формировании языка народа. Самое общеупотребительное приветствие «здравствуйте» означает не что иное, как пожелание здоровья. «Здравия желаю» — воинское приветствие младшего по званию старшему. Прощаясь, мы нередко произносим «будь здоров!», а также спешим сказать эти слова тому, кто неожиданно чихнул. Краткая торжественная речь с пожеланием здоровья именуется здравицей. Удивляясь и оценивая нечто положительно, мы нередко восклицаем: «вот здорово!». Общеупотребительными стали такие выражения, как, например, «здоровый образ жизни», «здоровый быт», «здоровый климат», «здоровая семья», и многие другие. От вышедшего ныне из употребления слова «здравие» образовалось множество других понятий: «здравый», «здравомыслящий» — как разумный и правильный; «здравница» — как лечебно-профилактическое учреждение, «здравоохранение» — как система государственных и общественных мероприятий и т.д.

Множество пословиц и поговорок связано с оценкой роли здоровья в жизни человека. «Здоровью цены нет», «болезнь человека не красит», — гласит народная мудрость. Известный русский врач и писатель В.Вересаев так оценивал здоровье: «…с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять — значит потерять все; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих и обстановки; оно — высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно». Великий философ А.Шопенгауэр в ряду наиболее значимых ценностей безоговорочно отводил здоровью первое место и говорил о том, что всем другим следует поступиться ради здоровья .

Учение о здоровье человека имеет глобальное значение, ничуть не меньшее, чем, например, биология, химия или физика. А по своей практической значимости эта проблема считается одной из сложнейших проблем современной науки. Тем не менее, как отмечают ученые, при всей важности понятия «здоровье» не так просто дать ему исчерпывающее определение, а их к настоящему времени в науке сложилось более 79. Но такого, которое устроило бы всех, пока еще не найдено. Обобщая мнение специалистов, можно утверждать, что в абсолютном смысле здоровья не существует и оно, по существу, идеал. Каждый человек здоров условно и каждый человек может быть здоровым в определенных условиях.

Г.С. Никифоров, опираясь на ряд научных исследований, в которых была сделана попытка определить сущностные элементы здоровья, выделил несколько концептуальных подходов к определению этого понятия.

Рассмотрим и прокомментируем некоторые из них подробнее:

***1. Здоровье — это нормальная функция организма на всех уровнях его организации***.

При таком подходе нормальное функционирование организма в целом является одним из основных элементов понятия «здоровье». Для всех характеристик человеческого организма (анатомических, физиологических, биохимических) вычисляются среднестатистические показатели нормы. Организм здоров, если показатели его функций не отклоняются от их известного среднего состояния. Отклонение от нормы рассматривается как развитие болезни. Однако не всякое отклонение от нормы является болезнью. Граница между нормой и болезнью расплывчата и в достаточной степени индивидуальна. То, что для одного человека является нормой, для другого уже болезнь. И поэтому в науке введено понятие «предболезнь». Так называют переходное состояние от здоровья к болезни. Состояние «предболезни» хотя и имеет какие-то патологические признаки, но тем не менее не нарушает здоровья.

***2. Здоровье — это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.***

Вообще такой признак, как равновесие, в определении здоровья встречается с давних времен. Пифагор, древнегреческий философ, математик и врач, определял здоровье как гармонию, равновесие, а болезнь — как их нарушение. Гиппократ считал здоровым человека, у которого имеется равновесное соотношение между всеми органами тела, а Г.Спенсер определяет здоровье как результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним.

***3. Здоровье — это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.***

Это тоже очень распространенный признак в определениях здоровья. В нем делается акцент на адаптацию, как на одно из самых главных и универсальных качеств биосистемы.

***4. Здоровье — это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений***.

Этот признак здоровья столь очевиден и поэтому традиционно здоровье связывают именно с ним. В его основе лежит простая логика: здоровы те люди, которые не нуждаются в медицинской помощи.

***5. Здоровье — это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.***

Этот признак также используется во многих определениях здоровья и указывает на важность участия человека в социальной деятельности.

***6. Здоровье — это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.***

Этот признак созвучен с определением здоровья, которое было приведено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 г. и которым принято пользоваться до сих пор, несмотря на то что оно все чаще подвергается критической оценке. Всемирная организация здравоохранения трактует это понятие как «*такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но полное физическое, душевное и социальное благополучие».*

Анализ сущностных характеристик здоровья позволил выделить четыре основные концептуальные модели определения понятия здоровья: медицинскую, биомедицинскую, биосоциальную и ценностно-социальную.

*Медицинская модель* предполагает такое определение здоровья, которое содержит лишь медицинские признаки и характеристики здоровья.

*Биомедицинская* модель рассматривает здоровье как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья.

*Биосоциальная* модель в понятие «здоровье» включает биологические и социальные признаки. Эти признаки рассматриваются в единстве, но при этом приоритеты отдаются социальным признакам.

*Ценностно-социальная* модель признает здоровье базовой человеческой ценностью, необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения духовных и материальных потребностей индивида. Этой модели в наибольшей степени соответствует определение здоровья, сформулированное ВОЗ.

Существует еще одно принципиальное обстоятельство в определении здоровья. Как отмечает П.И. Калью, одни авторы трактуют здоровье как состояние, другие как динамический процесс, а третьи вообще обходят этот вопрос стороной . Анализируя эти подходы, П.И. Калью приходит к выводу, что здоровье как состояние рассматривается в более ранних определениях этого понятия. В настоящее время специалисты все чаще склоняются к тому, что здоровье является динамическим процессом. Но, вероятно, правы те ученые, которые не пытаются при определении здоровья абсолютизировать причастность к нему только какой-либо одной категории — либо состояния, либо процесса. Так, например, академик В.П. Казначеев определяет здоровье *как динамическое состояние, процесс сохранения и развития его биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни* .

**Психофизиологические и социально-психологические факторы здоровья**

Как бы ни подходили ученые к определению понятия здоровья, основной их интерес сосредоточен на выявлении тех механизмов, которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма, его надежность как биологической системы. Понятия «здоровье» и «надежность» в этом смысле очень близки. И в том и в другом случае предполагается отсутствие каких-либо значимых нарушений в функционировании организма и составляющих его частей. Немало общего и в способах восстановления утраченной нормы.
А.А. Маркосян согласно своей концепции «надежности биологической системы» определяет надежность физиологической системы как биологический закон живого, который лежит в основе конструкции всего организма . Надежность биосистемы обеспечивается также ее способностью к адаптации и компенсации на этой основе нарушенных функций, совершенства и быстроты использования обратных связей, динамичности взаимодействия входящих в нее звеньев саморегулирующих подсистем .

Биологическая надежность формируется в процессе филогенетического и онтогенетического развития организма человека. В последнем случае она проходит этапы становления, которые в значительной мере обусловлены возрастными этапами онтогенеза и в первую очередь периодом детства. Если этот период был благоприятен, то в зрелом возрасте характерно наличие четко выраженной надежности физиологической системы. Но человека, как сложную живую систему, рассматривают не только на биологическом уровне. Не меньшее значение, как мы уже поняли из определений здоровья, имеют психологический и социальный уровни. И на каждом из названных уровней здоровье человека имеет особенности своего проявления. И если вопросы профилактики здоровья, укрепления защитных сил организма и лечения болезней с давних пор находятся в поле внимания традиционной медицины, то представления о сущности и путях обеспечения здоровья, связанного с психологическим и социальным уровнями, еще не сложились. Вместе с тем, указывает Г.С. Никифоров, как и в организме, на психологическом уровне функционируют механизмы, нацеленные на обеспечение надежности личности, поддержание ее здоровья .

Переход от психологического к *социальному уровню* здоровья в определенной степени условен. Социальное здоровье определяется как *количество и качество межличностных связей индивидуума и степень его участия в жизни общества.* Психологические свойства личности вне системы общественных отношений, в которую эта личность включена, просто не существуют. Человек предстает на этом уровне прежде всего как существо общественное, и в этом случае на первый план выходят вопросы влияния социума на здоровье личности. Последствия этих воздействий могут быть для здоровья личности как благоприятны, так и неблагоприятны. Только люди со здоровой психикой обычно чувствуют себя активными участниками социальной системы, а само *душевное здоровье* принято определять как *вовлеченность в общение, в социальное взаимодействие.* Погрешности воспитания, неблагоприятные условия окружающей среды часто становятся причиной различных форм неадекватного поведения человека в обществе, криминального развития личности, другими словами, снижения ее социального здоровья и надежности. Среди факторов, оказывающих особое влияние на состояние социального здоровья, ведущая роль отводится профессиональной деятельности и семейным отношениям. В плане социального здоровья детей главным фактором является характер отношений родителей, который определяет психологический климат семьи. Исследования показали, что развод родителей на несколько лет укорачивает жизнь детей. Семейные люди живут дольше одиноких, особенно если их брак стабилен. Выявлены также определенные типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей.

К другим социальным факторам, оказывающим влияние на здоровье человека, относят:

а) умение оберегать и поддерживать контакты с друзьями;
б) умение налаживать хорошие взаимоотношения с другими людьми;
в) вдумчиво организованный, разносторонний, познавательно и эмоционально насыщенный досуг, с разумным включением в него оздоровительной практики.

Социальное нездоровье может быть обусловлено такими личностными свойствами, как конфликтность, эгоцентризм, коммуникативное доминирование (стремление навязать свою точку зрения, перебивать в разговоре собеседника, быть в центре внимания и т.п.). Исследование, проведенное учеными медицинского центра университета Дьюка, показало, что люди с такой чертой характера имеют на 60% больше шансов умереть в раннем возрасте, чем те, кто склонен к спокойному общению и компромиссам, умению договариваться.

Не может считаться здоровой и асоциальная личность. Алкоголизм, наркомания, криминальная ориентация, религиозный фанатизм, политический экстремизм разрушающе сказываются на психическом и физическом здоровье человека. Сначала это проявляется в агрессивности, неприятии инакомыслия, сужении сферы жизненных интересов, догматическом мышлении, эмоциональной экспрессии или тупости. Впоследствии эти качества имеют продолжение в функциональных расстройствах, например, заболеваниях нервной системы, а также различного рода органических поражениях (язвы, инфаркты, инсульты, онкологические заболевания).

Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни — задача непростая. Идея гармонии души и тела как основы здоровья возникла в глубокой древности. Этой идеей в свое время воспользовался английский философ Д.Локк, и именно ему принадлежит известное выражение «здоровый дух в здоровом теле». Но, как отмечают и медики, и психологи, эта формула далеко не безупречна. В ней первое не следует само по себе из наличия второго. «Здоровье не есть признак духовности», говорится в «Учении живой этики». Другими словами, можно быть физически крепким человеком, но при этом психически ущербным. И не являются редкостью случаи пребывания в психиатрической клинике пациентов с хорошим физическим здоровьем. О дефектной психике есть смысл говорить и в тех случаях, когда человек совершенствует свое физическое здоровье и свои физические возможности для того, чтобы достичь целей криминального характера. В этом случае, как отмечают исследователи, подавлено значение духа.

Проблема духовного здоровья имеет особое значение. Многие специалисты в области медицины считают, что духовное здоровье следует оберегать в первую очередь. Современная официальная медицина относит к числу психосоматических, то есть берущих начало в психической дисгармонии, около 80% всех заболеваний. Древневосточная медицина, чей уникальный опыт все шире переносится в практику современного врачевания, исходит из следующего тезиса: духовное здоровье есть главная основа здорового тела; в основе здоровой психики лежит равновесие духа, которое, в сочетании со здоровьем тела, надо ценить и охранять превыше всего.

На заболевание организма психика человека реагирует по-разному. «Наихудший вариант, — говорит Г.С. Никифоров, — это психологическая капитуляция перед ним. А психическая стойкость человека, сила его духа способна благотворно влиять на функции заболевшего организма. В этой связи имеет смысл уточнить, что вкладывается исследователями в понятие *духовное здоровье».*

Понятие «духовное здоровье» еще более расплывчато, нежели понятие здоровья. Его определений так же много, как и определений здоровья.

Но существует ряд признаков духовного здоровья (силы духа), которые называют подавляющее большинство авторов.

К этим признакам относят:

1) позитивный взгляд на жизнь и внутреннее равновесие;
2) способность к концентрации;
3) способность обуздывать негативные эмоции;
4) высокий уровень социальной активности;
5) понимание личностей и ситуаций;
6) способность вычленять важнейшее из множества неважного;
7) вегетативную стабилизацию;
8) внимательность и собранность;
9) способность слушать и слышать, смотреть и видеть, выбирать себя и выбирать себе;
10) способность ориентации, которая позволяет человеку занять адекватную позицию в окружающем нас мире.

Анализ психологической составляющей этих признаков позволяет нам связывать силу духа с достаточно высокой развитостью волевых качеств и способности психосаморегуляции состояния.

Мы уже говорили о том, что многие заболевания организма берут свое начало на психологическом уровне. Из глубокой древности известно, например, что нередко болезни тела проистекают от мыслей, их содержания. «Тут ее тоска взяла, и царица умерла»,— написал А.С. Пушкин в своей «Сказке о мертвой царевне и семи богатырях» о снедаемой завистью царице.

Мысль, утверждающая здоровье, оздоравливающе действует на весь организм. Мысли негативные, разбросанные, неуверенные, наполненные злобой и ненавистью, оказывают разрушающее воздействие на состояние органов физического тела. Поэтому не так давно появился новый термин — «ментальное здоровье». Это понятие связывается с направленностью ума. Ум может иметь созидающую направленность или разрушающую. При соответствующих погрешностях воспитания (при отсутствии психической патологии) ребенок, а затем и взрослый человек стремятся к разрушению или уничтожению материальных или духовных ценностей, человеческих отношений и в конце концов людей. Маленькому ребенку, например, интересно знать, как устроена машина, и он методично откручивает ей колеса. При невнимательном отношении со стороны взрослых, которые в таком случае обязаны проследить за тем, чтобы игрушка была собрана («сделай, как было»), ребенок привыкает разрушать многое из того, к чему прикасается. Мало того, это начинает доставлять ему удовольствие. Направленность ума одних детей заставляет делать скворечники, а других — рогатки, чтобы стрелять птиц. Ментальное нездоровье подвигает людей на изобретение адских машин, камер смерти, различного рода пыток.

Ментальное здоровье напрямую связано с тем, как мыслит человек, к приобретению каких знаний стремится, как собирается их применить. Но не только. Иногда, сталкиваясь с негативизмом человека, мы соотносим это с его личностными особенностями. Но одна из самых интригующих исследовательских проблем касается когнитивных процессов, сопровождающих психологические расстройства. Человек, находящийся в депрессии, смотрит на жизнь мрачно. Чрезмерно пессимистический взгляд на мир заставляет их преувеличенно переживать плохое и сводить до минимума хорошее. Люди в таком состоянии не могут нормально спать или есть — негативное мышление приводит их с саморазрушению и прямо сказывается на физическом здоровье. Оттолкнувшись от высказывания Д.Локка, можно сказать так: «Здоровый дух, здравые мысли, здоровое тело».

**Критерии и оценка здоровья**

Базовыми критериями физического здоровья являются:

1) состояние сердечно-сосудистой системы;
2) состояние иммунной системы;
3) способность организма усваивать кислород воздуха.

Показатели деятельности этих систем имеют прямое отношение не только к здоровью человека, от них напрямую зависит его жизнь.

К числу основных критериев здоровья принято относить:

1) состояние опорно-двигательного аппарата;
2) состояние нервной системы;
3) состояние пищеварительной и мочеполовой систем.

Критерии *психического и социального здоровья* не столь определенны, как критерии физического здоровья.

Наиболее важным критерием *психического здоровья* исследователи считают ***психическое равновесие***. Этот критерий органично связан с двумя другими: ***гармоничностью организации*** ***психики и ее адаптивными возможностями***. От степени выраженности психического равновесия зависит мера уравновешенности человека и объективных условий, его приспособленность, адаптированность к ним.

К другим критериям психического здоровья принято относить:

1) способность адекватного восприятия окружающей среды и осознанного совершения поступков;
2) целеустремленность, работоспособность, активность;
3) полноценность семейной жизни, способность самоуправления поведением в соответствии с нормами, чувство ответственности за потомство и близких членов семьи;
4) критический подход к обстоятельствам жизни;
5) автономию личности, компетентность в отношении окружения, самоактуализацию, уверенность в себе, необидчивость (умение освобождаться от затаенных обид);
6) независимость и естественность поведения;
7) чувство юмора, доброжелательность, способность к адекватной самооценке;
8) самообладание и способность радоваться.

Критерии *социального здоровья* попытался определить американский психолог А.Эллис. К ним он отнес*: интерес к самому себе, общественный интерес, самоконтроль, гибкость, принятие неопределенности, ориентацию на творческие планы, научное мышление, ответственность за свои эмоциональные нарушения, высокую фрустрационную устойчивость.*

Отечественные психологи дополняют этот список такими критериями, как *культура потребления, альтруизм, эмпатия, бескорыстие, демократизм в поведении.*

Определив основные критерии здоровья, остановимся на типичных признаках физического и психического нездоровья.

Основными признаками *физического нездоровья* (при отсутствии клинических признаков, как, например, температура, головная боль и т.п.) являются:

1) нарушение сна,
2) отсутствие аппетита,
3) плохое функционирование пищеварительной системы;
4) низкая сексуальная активность;
5) неустойчивость к физическим нагрузкам;
6) плохие зубы;
7) нездоровая кожа;
8) ощущение усталости и общей слабости.

К *психическому нездоровью* обычно относят:

1) чувственную тупость;
2) беспричинную злость;
3) враждебность;
4) повышенную тревожность;
5) снижение когнитивной активности;
6) хаотичность и категоричность мышления;
7) повышенную внушаемость;
8) уход от ответственности за себя;
9) зависимость от вредных привычек;
10) пассивность (духовное нездоровье), утрата веры в себя, свои возможности.

*Социальное неблагополучие* личности проявляется в неадекватном восприятии окружающего мира, дезадаптивном поведении, конфликтности, враждебности, эгоцентризме (выливающихся в жестокость и бессердечность), стремлении к власти, вещизме и др.

*Оценка здоровья* традиционно проводится соответствующими специалистами. Академик Н.М. Амосов говорил о том, что следует научиться измерять здоровье. Он одним из первых обозначил проблему определения резервных возможностей организма. Эти возможности определялись им как соотношение максимальной функции с ее нормальным уровнем. С помощью соответствующих коэффициентов определялись резервные мощности организма.

Но следует сказать о том, что универсального критерия для оценки здоровья пока не найдено. Для этой цели используется совокупность тестов, проверенных практикой. В их число входят: масса тела, флюорография грудной клетки, частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, содержание гемоглобина и т.д. Обычно используется от 15 до 26 тестов. Предусмотрена следующая градация оценок: низкий, ниже среднего, выше среднего, высокий.

Существует и ряд методов экспресс-диагностики состояния здоровья. Их преимущество в ускоренной диагностике, которая предназначена для незамедлительного отнесения человека к той или иной группе с целью принятия диспансерных или профилактических оздоровительных мер. Более подробно об этих методах можно узнать в работе В.В. Колбанова «Валеология. Основные понятия, термины», СПб., 1998.

В последние годы учеными всего мира изучаются знания, накопленные восточной медициной. Древнейшая индо-тибетская медицина достаточно точно оценивает состояние здоровья по пульсовой диагностике, различая сотни оттенков пульса, а также по цвету кожи, выражению глаз, тембру голоса. Тибетские врачи, чтобы сделать правильное заключение о состоянии жизненных процессов организма, расспрашивают пациента о характере его сна, аппетита, потливости, режиме питья и т.д. Искусство диагностики по лицу, особенностям телосложения, рукам также уходит своими корнями в древнюю восточную медицину.

Оценка психического и тем более социального здоровья в настоящее время не имеет точных стандартов. И большинство применяемых методов берут начало в психиатрии. Чаще всего используются анкеты-опросники, тесты, бланковые и аппаратурные методики для оценки уровня внимания, эмоционального напряжения, умственного утомления и т.д.