

## КОНЦЕПТУАЛЬНА ОСНОВА ПОДАННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ЯК СИСТЕМИ THE CONCEPTUAL BASIS FOR PRESENTING HEALTH OF HUMAN AS A SYSTEM

Магльований А. В., Кунинець О. Б.

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького

### Анотації

Мета – визначення та побудова структури інтегрального індивідуального здоров'я людини. Подано системне уявлення про інтегральне індивідуальне здоров'я людини, з його зовнішньо- та внутрішньо-системними фізіологічними, інтелектуальними та соціально-емоційними властивостями. Сформовано та представлено схематичне уявлення про «Зони здоров'я», що стосуються і медицини і валеології за окремими показниками здоров'я. Опрацьовано та запропоновано блок-схему структури інтегрального індивідуального здоров'я людини, яка являє собою ієрархічно розгалужене дерево, що включає щонайменше п'ять рівнів: показники складових, котрі формують компонент, компоненти статусів, статуси здоров'я, яке інтегрує стан усіх рівнів. Встановлено, що інтегральне індивідуальне здоров'я людини – це зовнішньо- та внутрішньо-системний розвиток тіла, інтелекту, психіки людини, що проявляється в адекватній емоційній та соціальній поведінці.

**Ключові слова:** здоров'я людини, рівні здоров'я, структура, зони здоров'я.

Цель – определение и построение структуры интегрального индивидуального здоровья человека. Подано системное представление о интегральном индивидуальном здоровье человека, его внешне и внутренне системными физиологическими, интеллектуальными и социально-эмоциональными свойствами. Сформировано и представлено схематическое представление о «Зонах здоровья», касающиеся и медицины и валеологии по отдельным показателям здоровья. Обработано и предложено блок-схему структуры интегрального индивидуального здоровья человека, которая представляет собой иерархически разветвленное дерево, включающий по меньшей мере пять уровней: показатели составляющих, которые формируют компонент, компоненты статусов, статусы здоровья, которое интегрирует состояние всех уровней. Установлено, что интегральное индивидуальное здоровье человека – это внешне и внутренне системное развитие тела, интеллекта, психики человека, проявляется в адекватной эмоциональной и социальной поведении.

**Ключевые слова:** здоровье человека, уровни здоровья, структура, зоны здоровья.

The purpose is to define and construct the structure of the integral individual health of a person. The systematic representation of the integral individual health of a person, with its external and internal-systemic physiological, intellectual and social-emotional properties is given. The schematic representation of «Health zones», which is related to medicine and valeology according to individual indicators of health, is also formed and represented. The block diagram of the structure of integral individual health of a person is worked out and proposed, which is a hierarchically branched tree, which includes at least five levels: indicators of constituents that form the component, status components, health statuses, which integrated the state of all levels. It is established that the integral individual human health is the external and intra-system development of the body, intelligence, and human psyche that manifests itself in adequate emotional and social behavior.

**Key words:** health of human, health of levels, structure, health of zones.

**Вступ.** У світовій та українській науковій літературі все частіше розглядається ідея необхідності формування, підтримки та розвитку системного уявлення про стан здоров'я та його основні компоненти. Згідно з визначенням Г. Стеріста, “здоровою можна вважати людину, що відрізняється гармонійним фізичним та розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючого фізичного та соціального середовища” [1, 11, 14]. Саме здорова людина в стані повністю реалізувати свої фізичні та розумові здібності і виконати своє соціальне призначення.

Сьогодні в Україні виник новий напрямок в галузі здоров'я, де “здоров'я розглядається як

не хвороба”, – принципова відмінність від прийнятого в медицині [1, 2, 7, 8, 14]. Наука про здоров'я сьогодні практично сформувалася як новий науковий напрям зі своєю мовою, об'єктом, предметом і методами дослідження. Стратегічні завдання цього напрямку відрізняються від завдань практичної медицини, бо збереження та підтримування здоров'я досягається за рахунок потенційних можливостей людини без застосування власне медикаментозних лікувальних впливів [10, 11, 12].

Проблема оцінювання, підтримки і, що важливіше, формування здоров'я людини значно ширша, ніж це розуміє сучасна наука, і не стосується медицини безпосередньо. Здоров'я людини – це здоров'я гармонійно розвинутої особистості. Розвитку і формуванню піддаєть-

ся організм людини (фізичний статус), його розум і здатність до мислення (інтелектуальний компонент), морально-етичні установки (моральний компонент), вміння контролювати емоції (емоційний компонент) і т. ін. – (психічний статус), спроможність адаптуватися до умов життя і праці (компонент соціального статусу). Окремі аспекти цієї проблеми розробляються науковцями [2, 3, 12, 13], але з часом все чіткіше проявляється тенденція до розширення поняття здоров'я і, разом з тим, як і раніше, найпильніше вивчається його “соматична” ланка. Людина являє собою складну систему, у яку входить її організм з фізіологічними системами, її мозок з інтелектуальними та емоційними властивостями, її поведінка, що спирається на моральні і характерологічні якості.

Відтак мета нашого дослідження полягала у визначенні та побудові структури інтегрального індивідуального здоров'я людини.

**Матеріали та методи.** Згідно з метою нашого дослідження, ми зупинили свій вибір на технологіях виявлення структури здоров'я, яка складає інтегральне індивідуальне здоров'я, виявлення функціонального стану організму з боку статусів здоров'я – фізичного, психічного і соціального, добору і вимірювання показників, що системно впливають на компоненти статусів, складові компонента, які формують показники фізіологічних систем організму завершуючи гнучку структуру інтегрального індивідуального здоров'я особистості. Особливість цієї технології дослідження полягала в тому, що вибрані показники, методи їх вимірювання і тестування повинні були відповідати принципу системності, тобто нас не так цікавив конкретний показник сам по собі, як особливості його взаємовідношення з іншими

показниками, за якими вимірювали або тестували. Таким чином, можливо програючи в технології вибору, вимірювання і тестування конкретних показників, ми вигравали в системності, комплектності підходу, оскільки ці показники характеризували функціональний стан організму, стан фізичної, психічної і соціальної діяльності.

Завдання всього дослідження, у тому числі і вибору технології, ускладнювалися ще й тим, що необхідно було прослідкувати динаміку різноякісних показників у лонгітюдному спостереженні та особливості динаміки їх кореляційних взаємовідношень. Це продиктовано тим, що треба було визначити толерантність усіх вибраних показників до фізичних навантажень і активних занять спортом. Очевидно, що ефективно вирішення цього завдання потребувало використання нових інформативних технологій, зокрема побудови математичних моделей аналізу і прогнозу динаміки показників. У обстеженні брало участь 880 практично здорових студентів, які займалися оздоровчими фізичними вправами, оздоровчим бігом, спортивними іграми та стрільбою з лука.

**Результати дослідження.** Отже, відповідно до багаторічного дослідження поставленої проблеми [2, 3, 10, 12, 13], нижче нами представлено схематичне уявлення про “Зони здоров'я”, що стосуються і медицини і валеології за окремими показниками здоров'я (табл. 1). В таблиці 1 представлено весь діапазон від мінімуму (min) до максимуму (max), який включає всі можливі значення досліджуваного показника, при цьому діапазон норми мінімуму (N min) – норми максимуму (N max) є діапазоном середньостатистичних значень нормального функціонування досліджуваного показника.

Таблиця 1

### Схематична “Зона здоров'я” валеології та медицини

min – N min	N (норма)	max – N max
Нездоров'я	Здоров'я	Нездоров'я
Патологія		Патологія
“Зона” медицини”	“Зона” валеології	“Зона медицини”

Примітка: min – N min – діапазон від норми мінімального середньостатистичного показника до мінімального зареєстрованого; max – N max – діапазон від норми максимально середньостатистичного показника до максамального зареєстрованого.

Отже, “зона” валеології – це зона норми оптимального функціонування показника, а

завдання валеології – підтримування здоров'я в цій “зоні”. “Зона” медицини – зона

значень показників, що вийшли за межі діапазону – за межі діапазону середньостатистичної норми, а завдання медицини – повернути або максимально наблизити порушені в результаті захворювання значення показників у діапазон норми [4]. Зазначимо, що засоби і форми вирішення завдань валеології і медицини різні (табл. 2), на що вказують й відмінності валеології та традиційно-

медичної стратегії щодо здоров'я, а дослідження зміни показників всередині діапазону норми в медицині не проводилися, й сам діапазон норми не належить до сфери медичних досліджень. Принципово важливим моментом є те, що нами розглядаються зміни показника від оптимуму (середина діапазону норми) до верхньої і нижньої меж діапазону норми функціонування.

Таблиця 2

**Характеристика структури стратегії досягнення здоров'я особистості**

<b>Ознаки</b>	<b>Валеологічна стратегія</b>	<b>Клініко-профілактична стратегія</b>
Центральне поняття і об'єкт діагностики	Здоров'я (Зд)	Хвороба (Хв)
Головна мета	Зміцнення здоров'я	Подолання хвороби
Основний об'єкт	Педагог, психолог, лікар	Лікар
Шлях до здоров'я	Прямий – зміцнення здоров'я	Опосередкований – через боротьбу з хворобою
Ставлення до організму	Ознаки найвищої досконалості організму	Недовіра до можливостей організму
Розуміння організму	Як цілість	Теоретично – як до цілості Практично – як до суми частин

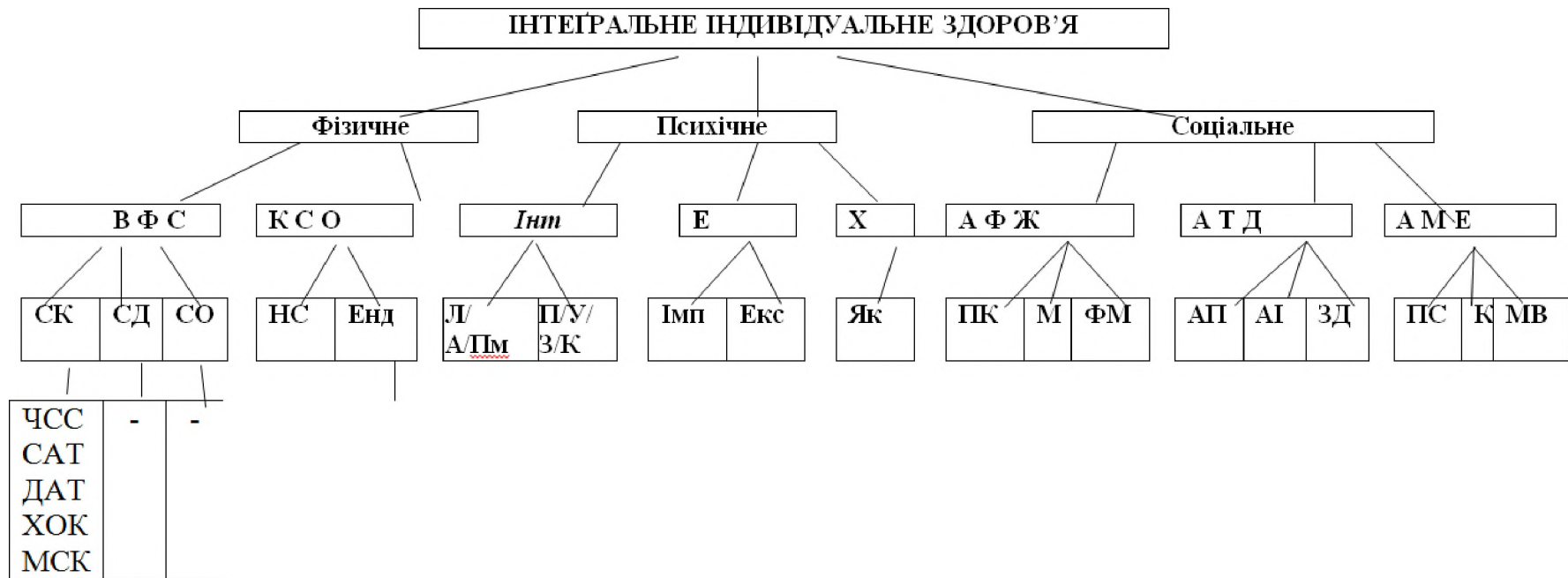
Виходячи з отриманих нами результатів багатовекторних досліджень, нами була розроблена та запропонована блок-схема [ 12 ] структури здоров'я (рис. 1), яка являє собою ієрархічно розгалужене дерево, що включає щонайменше п'ять рівнів: показники складових, котрі формують компонент, компоненти статусів, статуси здоров'я – фізичний, психічний, соціальний, і здоров'я людини, яке інтегрує стан усіх рівнів.

*Перший рівень* структури здоров'я складає інтегральне індивідуальне здоров'я (ІЗ).

*Другий рівень* – статуси здоров'я: фізичний, психічний і соціальний.

*Третій рівень* структури здоров'я формують компоненти статусів. Так, компоненти фізичного здоров'я представлені внутрішніми фізіологічними системами (ВФС) організму і керуючими системами організму (КСО). Компонентами психічного здоров'я є: інтелект (Інт), емоції (Е) і характер (Х). Компоненти соціального здоров'я: адаптація до фізичних умов життя (АФЖ), адаптація до умов трудової діяльності (АТД), адаптація до морально-етичних норм середовища (АМЕ).

*Четвертий рівень* – складові компонента. Для компонента ВФС – це фізіологічні системи внутрішньої сфери (наприклад, система кровообігу (Ск), система дихання (Сд), системи обміну (Со) та ін). Для компонента КСО – це нервова система (НС) та ендокринна система (Енд). Складовими інтелекту, на нашу думку, можуть виступати такі якості або властивості, як логічне, асоціативне, алгоритмічне, просторове мислення (Л/А/А/Пм), пам'ять (П/У/З/К), увага, зосередженість, концентрація тощо. Складовими емоційного компонента є: власне психічні переживання – внутрішня (імпресивна – Імп) психічна складова емоцій; прояв емоції у зовнішньому середовищі (рухові та поведінкові акти, міміка, мовлення) – зовнішня (експресивна – Екс) психічна складова емоцій. Як складові характеріологічного компонента виступають якості (Як) особистості, відповідальні за збереження і підтримання здоров'я (наприклад, “сила Я”, оптимізм, цілеспрямованість та ін.), тобто система властивостей характеру, які визначають ступінь самоорганізації і самовиховання особистості.



**Вимірювання**

**Рівні:**

- 1 рівень – інтегральне індивідуальне здоров'я (ІІЗ)
- 2 рівень – статуси здоров'я
- 3 рівень – компоненти здоров'я
- 4 рівень – складові здоров'я
- 5 рівень – окремі показники здоров'я

**Інші окремі показники здоров'я**

**Клініко-діагностичні дослідження**

**Тести**

**Опитувальники**

**Рис. 1. Блок-схема структури здоров'я**

Складовими компонента АФЖ соціального статусу є: претензії на ступінь комфортності (ПК), мобільність (М), фізичні можливості адаптації до умов середовища (ФМ). Складові компонента АТД: адаптація до професійних вимог (АП), адаптація до інтелектуального оточення професійного середовища (АІ), здатність долати психологічні бар'єри (ЗД).

Складові компоненти АМЕ: психологічна сумісність із сімейним оточенням (ПС), комунікативність (К), міжособистісні взаєминни (МВ).

П'ятий рівень структури здоров'я формують показники фізіологічних систем організму, виміряні лабораторними чи клініко-діагностичними методами або отримані шляхом розрахунків; показники психічного і соціального здоров'я, визначені методом тестування й опитування.

Принципово важливим моментом є те, що розглядаються зміни показника від оптимуму (середина діапазону норми) до верхньої і нижньої меж діапазону нормального функціонування. Зазначимо також, що дослідження зміни показників всередині діапазону норми в медицині не проводилися, а сам діапазон норми не належить до сфери медичних досліджень.

Вказана блок-схема не є догмою, вона є достатньо гнучкою при її застосуванні залежно від завдань, які виконуються.

Блок-схему можна запроваджувати, як за кількісними так і за якісними характеристиками компонентів статусів (третій рівень), складових компонентів (четвертий рівень) та структури здоров'я (п'ятий рівень), які безпосередньо формують показники фізіологічних систем організму і ін.

Отже, розглянувши вкрай важливе питання найбільш важливих аспектів формування, підтримки та розвитку системного уявлення про стан здоров'я та його основні компоненти можна навести запропоноване нами визначення: **«Системне уявлення про інтегральне індивідуальне здоров'я людини – це сума знань та відомостей, отриманих з фундаментальних наук біології, фізіології, медицини, фізичної культури, спорту та ін., їх відбір, об'єднання та підпорядкування основній меті зміцненню здоров'я та досягнення найвищої досконалості організму людини».** Згідно з таким розумінням з предметної галузі біології та фізіології люди-

ни запозичуються знання про властивості органів і систем організму людини, принципи і закономірності функціонування органів і фізіологічних систем, а також про внутрішньосистемну динаміку структурно-функціональної організації мозку як органа керування фізіологічними системами організму і як об'єкта пізнання розумових процесів.

**Дискусія.** Попри велику значущість стану здоров'я для функціонування людини як індивідуума та суспільної особистості, проблема “здоров'я” практично ще недостатньо розроблена [2, 11, 13, 14]. Визначення здоров'я, наведене у преамбулі Статуту ВООЗ: “Здоров'я – стан людини, якому властива не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, але й повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя” – також не вносить достатньої ясності у проблему [2, 11]. З цього випливає, що необхідне подальше розкриття та дослідження кожної із згаданих складових.

Мають рацію й ті науковці [1, 2, 9, 12, 13], які вважають, що подальше вирішення проблеми не на шляху універсалізації самого визначення здоров'я, а у нових підходах до його дослідження. Зараз в літературі [2, 3, 5, 12, 13, 14] не бракує вивчення окремих, ізольованих сторін стану здоров'я, особливо “психічного” і “соціального” здоров'я. Попри це, “концептуально корисніше рухатися від функціонального уявлення цілого до частин, що уявляються структурно, а не навпаки” [2, 3, 11, 14]. За вимогами системного підходу, необхідно скласти уявлення про “блокову” структуру поняття здоров'я, шляхом декомпозиції його цілого. Відповідно до запропонованої раніше концепції здоров'я, нами взято за основу складові здоров'я всебічно розвиненої особистості – фізичний, психічний, соціальний статуси та була розроблена структура компонентів кожного з них [3, 6, 7, 11, 13].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Визначено, що концептуальні погляди на здоров'я людини міцно пов'язані з системним уявленням про гармонійно розвинену особистість, а здоров'я людини розглядають як системну триєдність фізичного, психічного та соціального статусів і компонентів, що є складовими інтегрального індивідуального здоров'я людини.

Встановлено, що комплексна основа подання здоров'я людини являє собою ієрархічно

розгалужене дерево, що включає щонайменше п'ять рівнів, а саме інтегральне індивідуальне здоров'я людини, статуси, компоненти, складові, та окремі показники здоров'я.

### Література

1. Амосов Н. М. Раздумье о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Молодая гвардия, 1978. – 190 с.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МГП “Петролис”, 1992. – 125 с.
3. Антомонов Ю. Г. Здоровье. Система оценок / Ю. Г. Антомонов, А. Б. Котова, О. Г. Пустовойт // Сб. научн. тр. – Вып. 2, Днепропетровск, 1995. – С. 5-6.
4. Баевский Р. М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М. : Медицина, 1979. – 295 с.
5. Белов В. М. Определение характеристикологической составляющей психического статуса здоровья человека / В. М. Белов, Л. М. Козак // Сб. научн. тр. – Вып. 2, Днепропетровск, 1995. – С. 16–17.
6. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
7. Войтенко П. В. Здоровье здоровых / П. В. Войтенко. – К. : Здоров'я, 1991. – 246 с.
8. Гриценко В. Здоров'я людини як багатогранна проблема / В. Гриценко, В. Белов, А. Котова, О. Пустовойт // Вісник НАН України. – 2006. – №6. – С. 51–56.
9. Козак Л. М. Психическое здоровье: определение и характеристики / Л. М. Козак, В. М. Белов // Матер. научн. конф. „Здоровье человека : технология формирования строителя в системах образования и здравоохранения Украины”. Сб. научн. тр. – Вып. 2, Днепропетровск, 1995. – С. 42–49
10. Магльований А. Основи формування валеологічної освіти в сучасних умовах / А. Магльований, А. Дуліба, Г. Магльована, Н. Кравчук // Всеукр. наук. практ. конф. „Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття. – К., 1998. – С. 72.
11. Магльований А. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. –

Доведено, що інтегральне індивідуальне здоров'я людини – це зовнішньо-системний та внутрішньо-системний розвиток тіла, інтелекту, психіки людини, що проявляється в адекватній емоційній та соціальній поведінці.

### References

1. Amosov N.M. Razdum'ye o zdorov'e. – M.: Molodaya hvardyya, 1978. – 190 s.
2. Apanasenko H. A. Evolyutsyya byoenerhetyky y zdorov'e cheloveka. – SPB : MHP “Petrolys”, 1992. – 125 s.
3. Antomonov Yu. H. Zdorov'e. Systema otsenok. /Antomonov Yu. H., Kotova A. B., Pustovoyt O. H. // Sb. nauchn. tr., vyp. 2, Dnepropetrovsk, 1995. – S. 5–6.
4. Baevskyy R. M. Prohnozyrovanye sostoyanyu na hrany normy y patolohyy. – M.: Medytsyna, 1979. – 295 s.
5. Belov V. M. Opredelenye kharakteryolohycheskoy sostavlyayushchey psykhycheskoho statusa zdorov'ya cheloveka / Belov V. M., Kozak L. M. – Sb. nauchn. tr., vyp. 2, Dnepropetrovsk, 1995. – S. 16–17.
6. Brekhman Y.Y. Valeolohyya – nauka o zdorov'e. – M.: Fyzkul'tura y sport. 1990. – 208 s.
7. Voytenko P.V. Zdorov'e zdorovykh. – K., Zdorov"ya, 1991. – 246 s.
8. Hrytsenko V. Zdorov"ya lyudyny yak bahatoaspektna problema / Hrytsenko, V. Belov, A. Kotova, O. Pustovoyt. Visnyk NAN Ukrayiny №6 2006. – S. 51–56.
9. Kozak L. M. Psykhycheskoe zdorov'e: opredelenye y kharakterystyky / Kozak L. M., Belov V. M. – Mater. nauchn. konf., Zdorov'e cheloveka: tekhnolohyya formyrovanyya zdavostroytelya v systemakh obrazovanyya y zdavokhranenyya Ukrayny”. Sb.nauchn.tr., vyp. 2, Dnepropetrovsk, 1995. – S. 4–249.
10. Mahl'ovanyy A. Osnovy formuvannya valeolohichnoyi osvity v suchasnykh umovakh / Mahl'ovanyy A., Duliba, Mahl'ovana H., Kravchuk N. Vseukr. nauk. prakt. konf. „Student-s'kyy fizkul'turno-sportyvnyy rukh v Ukrayini na porozi KhKhI stolittya. – Kyiv. – 1998. – С. 72.
11. Mahl'ovanyy A. Orhanizm i osobystist'. Diahnostyka ta keruvannya. / Mahl'ovanyy A., Belov V., Kotova A. – L'viv; Medychna hazeta Ukrayiny, 1998 – 250 s.

Львів : Медична газета України, 1998. – 250 с.

12. Магльований А. В. Основи інформаційного поля здоров'я особистості / А. В. Магльований // III міжнар. наук. конф. пам'яті А. М. Лапутіна А. М. Лапутіна "Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту". – "Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт". – Чернігів, 21-22 жовтня 2010 року – С. 285–289.

13. Муравов О. И. Неэнергетический комплект физического здоровья и стратегия валеологии / О. И. Муравов, Э. Г. Булич // Матер. научн. конф. "Здоровье человека : технология формирования здравоостройтеля в системах образования и здравоохранения Украины", Днепропетровск, 31.05–2.06.1995. Сб. научн. тр. – Вып. 2. – С. 10–12.

14. Апанасенко Г. Л. Саналогія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів : «Кварт». – 2011. – 303 с.

12. Mahl'ovanyy A.V. Osnovy informatsiynoho polya zdorov"ya osobystosti. III mizhnar. nauk. konf. pam"yati A. M. Laputina A. M. Laputina "Aktual'ni problemy suchasnoyi biomekhaniky fizychnoho vykhovannya ta sportu". – "Visnyk Chernihivs'koho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannya ta sport". – Chernihiv, 21–22 zhovtnya 2010 roku – S. 285-289.

13. Muravov O.Y. Neenerhetycheskyy komplekt fyzycheskoho zdorov'ya y stratehiyya valeolohyy / Muravov O. Y., Bulych Э. H. Mater. nauchn. konf. "Zdorov'e chloveka: tekhnolohyya formyrovanyya zdavostroytelya v systemakh obrazovanyya y zdavookhranenyya Ukrainy", Dnepropetrovsk, 31.05-2.06.1995. Sb. nauchn. tr. – Vyp. 2., – С. 10–12.

14. Apanasenko G., Popova L., Mahlovanyy A. Sanalohiya (medical aspects valeology): a textbook for medical students of schools (faculties) Postgraduate Education. – Lviv: "Quartus". – 2011. – 303 p.