

ЩАСЛИВА ЛЮДИНА — ЗДОРОВА ЛЮДИНА

Уварова Т. Ю.

Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна
Харків, Україна

В статті розглянуто окремі визначення сутності здоров'я й позиції стосовно його сутності, проаналізовано існуючі підходи до розуміння щастя та взаємозв'язок понять щастя з категоріями здоров'я людини. Досліджено проблему виховання щасливої, духовно здорової особистості. Зазначено, що евдемоністичне виховання — це, перш за все, виховання фізично і духовно здорової людини. За результатами дослідження запропоновано авторський курс з евдемоністичного виховання особистості.

Ключові слова: здоров'я, щастя, евдемонізм, виховання, педагогіка.

В статье рассмотрен ряд определенных понятия здоровья и взгляды на его сущность, проанализированы существующие подходы к пониманию счастья и взаимосвязь понятий счастья с категориями здоровья человека. Исследована проблема воспитания счастливой, здоровой личности. Утверждается, что эвдемонистическое воспитание — это, прежде всего, воспитание физически и духовно здорового человека. Предложен авторский курс эвдемонистического воспитания личности.

Ключевые слова: здоровье, счастье, эвдемонизм, воспитание, педагогика.

In this article the number of health essence definitions and views of its content have been considered, the relevant approaches to happiness insight and correlation between concepts of happiness and categories of man's health have been analyzed. The problem of education of a happy and healthy person has been research. Was approved, that eudemonistic education — is, the first of all, education of physically and mentally healthy person. The author's course of eudemonistic education of the person was proposed.

Key words: health, happiness, eudemonia, education, pedagogics.

Постановка проблеми. Здоров'я — важлива категорія людського життя, це одна з передумов (і результат) повнокровного, творчого, щасливого життя. Хтось прагне до нього, хтось скаржиться про його відсутність, а хтось зовсім про нього не замислюється. Питання про те, що вважати показником здоров'я, обговорюється з різних точок зору. До характеристики здоров'я, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, входить відчуття людиною повного фізичного, психічного й суспільного благополуччя, а не тільки відсутність хвороби. У будь-якому випадку побажання «здоров'я й щастя» є самим популярним в усьому світі.

Що стосується поняття щастя або евдемонізму, то слід зазначити, що відношення до щастя входить до числа визначальних характеристик духовної сутності людини, подання про нього утворюють найдавніший шар світогляду. Проблема щастя здавна залучала до себе увагу філософів, психологів, педагогів та є актуальною і сьогодні.

© Уварова Т. Ю., 2011

Необхідність дослідження зазначеної проблематики обумовлюється й недостатністю її теоретико-методологічного обґрунтування у вітчизняній та зарубіжній літературі відповідно до специфіки педагогічної діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Необхідно відзначити, що деякі аспекти проблеми з різною повнотою досліджували представники сучасної педагогіки, психології та філософії, такі як: М. Аргайл, Н. Арутюнова, С. Воркачев, М. Гінзбург, А. Гусейнов, А. Маслоу, М. Селігман, І. Сидоренко, А. Субетто, В. Татаркевич та ін.

Мета статті — проаналізувати існуючі підходи до розуміння щастя, розглянути окремі визначення сутності здоров'я й позиції стосовно нього та виокремити окремі аспекти взаємозв'язку щастя з категоріями здоров'я людини.

Результати дослідження. Аналізуючи різні точки зору, що осмислюють поняття щастя, можна виділити три підходи до його трактування.

Перший з них розглядає щастя як стан повної задоволеності життям, відчуття глибокого достатку й радості. Цей підхід відображає гедоністичний напрямок, заснований Аристиппом із Кірені, який послідовно проводив у життя принцип насолоди, визнаючи тілесне

задоволення єдиним феліцитарним благом. Щастя в його розумінні — це сума різноманітних і минулих почуттєвих насолод, що відрізняються одне від одного лише інтенсивністю, але не якістю: «щастя — сукупність особистісних насолод, що включає також насолоди минулого й майбутнього». Інша, більш гнучкий різновид гедонізму була сформульована через сторіччя в етичному повчанні Епікура, яке стверджувало, що «насолада є початок і кінець щасливого життя», однак, на відміну від Аристиппа, у число «щастяутворюючих факторів» він включав не тільки почуттєві (тілесні) насолоди, але й духовні, котрим віддавав перевагу, а розуму у формі аристотелевських «діаноетичних чеснот» — мудрості й розсудливості — надавав роль своєрідного фільтра, що дозволяє відокремлювати корисні задоволення від шкідливих, передбачаючи тим самим погляди на щастя етичного утилітаризму І. Бентама й Дж. С. Мілля, що ототожнювали задоволення й користь. Гедоністичні подання про щастя активно розроблялися в Новий час французькими й англійськими матеріалістами (Беконом, Гоббсом, Локком, Гольбахом, Гельвецієм, Гассенді, Ламетрі) у теоріях «розумного егоїзму»; насолоди диференціювалися якісно й кількісно, ранжувалися, але загальним залишався арифметичний принцип кумулятивності: щастя — це сума різноманітних задоволень.

Таке поняття щастя (засноване винятково на позитивних емоціях, насолоді, задоволенні всіх потреб) дуже нестабільне, практично неможливо утримати його надовго. Крім того, медициною зареєстровані випадки, коли переживання безбережного щастя, що нахлинуло, закінчувалося реанімацією. У цьому випадку щастя стає випробуванням, і ми не завжди до нього готові. Імітація щастя зводиться до кінцевих відчуттів, крім процесу, що передуює його досягненню. При цьому задоволення й насолода носять кількісний характер. Ейфорія може закінчуватися перенасиченням, приводити до розчарування, втраті сенсу життя й суїциду.

Другий підхід розглядає щастя як духовну насолоду. Таке розуміння щастя пов'язане з пошуком сенсу життя, ідеї існування, гордістю за вибір життєвого шляху. Воно знаходиться в процесі самореалізації, прагненні до високих ідеалів. В усвідомленні поняття щастя проявляються різні сторони особистості людини: емоційна, волюва, інтелектуальна сфера, тому необхідною умовою щастя є інтелектуальний і духовний розвиток людини, відчуття внутрішньої свободи особи. Важливою складовою щастя є відчуття причетності, «спільної справи», відчуття колективного співпереживання особистого щастя й здатність радіти щастю інших.

Третій підхід до проблеми щастя доповнює другу точку зору і є її неодмінною умовою. Прояв щастя не залежить прямо від якихось зовнішніх його атрибутів, у першу чергу воно визначається саме суб'єктивною оцінкою самою людиною того, що з нею відбувається. Чи буде людина щаслива, залежить не від того, що зустрінеться йому у житті, а від того, як він на це відреагує. Багато психологів вважають, що з нами трапляється те, до чого ми схильні. Ключовий момент у тім, що щаслива людина вибирає найбільш результативну життєву позицію: він бере відповідальність за свою «долю» на себе.

Термін «здоров'я» не менш багатозначний. Перше подання про нього — повсякденне: під здоров'ям розуміється відсутність хвороб. Це стан, що часто сприймається як даність. Такий підхід спричиняє споживче відношення до власного здоров'я і, як наслідок, його погіршення. Друге розуміння сутності здоров'я — це імунітет, властивість організму, якому характерна висока опірність організму, здатність упоратися з будь-якою загрозою для його благополуччя.

Нездоров'я, або хвороба, — це, навпаки, страждання організму, перешкода для нормальної життєдіяльності й благополуччя людини. Сучасна медицина й психосоматика визначила безліч різних факторів виникнення хвороб, одним з найважливіших є стрес. Крім того, стало відомо, що причинами втоми, стресів і, отже, хвороб є негативні емоції: нудьга, розчарування, образа й ін. Дійсно, від цікавих для нас справ ми практично не утомлюємося й відчуваємо почуття задоволеності. Крім того, відомі неймовірні випадки зцілення за допомогою сміху, позитивних установок, сили волі, всупереч прогнозам лікарів.

Таким чином, наше здоров'я в наших руках, настільки, наскільки ми володіємо своїми емоціями, наскільки ми задоволені й щасливі. Людина незадоволена, з незадоволеним обличчям, потенційно закладає програму руйнування, хвороби, нездоров'я, нещастя. Людина, що розуміє сутність щирого щастя вже не буде намагатися замінити його якимись помилковими задоволеннями, будь то сигарети, алкоголь, наркотики, будь-які надмірності. У цьому випадку відпадає необхідність у вольових зусиллях для досягнення здоров'я. Здоровий спосіб життя по-справжньому щасливої людини є природним наслідком його цінностей, подання, бажань.

Можливі два протилежних ставлення до здоров'я: повна байдужність або надзвичайна заклопотаність. Обидві думки занадто обмежені, оскільки спрямованість тільки на задоволення або маніакальну турботу про своє здоров'я ведуть до деградації й не залишають часу на саме життя. Вихід знаходиться в усвідомленні інформації із цієї проблеми з холоднокривним до неї ставленням і зосередженні при цьому на цікавому, щасливому, повноцінному житті, оскільки без цього здоров'я не має ніякої цінності.

Слід відзначити, що у педагогіці також існують трактовки «педагогіки щастя» або «евдемоністичної педагогіки». Наприклад, на думку такого дослідника, як О.Субетто «педагогіка щастя — це стрижень педагогічної системи ХХІ ст.».

Теорія евдемонізму сьогодні стає актуальною педагогічною проблемою і особливо специфічною виявляється вона для України, освітньо-виховна система якої перебуває у стадії глибинного реформування.

Умови сучасного життя, кризи соціально-економічного й політичного розвитку країни породжують у підростаючого покоління такі негативні стани, як невпевненість у майбутньому, соціальну тривожність, байдужість і, як наслідок, поширення нездорового способу життя. При цьому, підлітки часто втрачають духовно-моральні ідеали, що кардинально змінює їх ціннісні орієнтації. Таке становище значно загострює проблему виховання щасливої, духовно здорової особистості.

Вирішення цієї проблеми безумовно сьогодні потребує об'єднання зусиль усіх суб'єктів навчально-виховного процесу середньої загальноосвітньої школи та сім'ї з метою виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до вищої індивідуальної і суспільної цінності та формування в учнівської молоді навичок здорового способу життя. Така спрямованість, зокрема, знайшла відображення у Національній доктрині розвитку освіти України в ХХІ столітті, затвердженій Указом Президента України від 17.04.2002 №347, та Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання — здоров'я нації», затвердженій Указом Президента України від 01.09.1998 №963, які впроваджуються у навчальних закладах протягом останніх років.

У контексті цього значна увага у навчально-виховному процесі середньої загальноосвітньої школи повинна приділятися питанням евдемоністичного виховання — тобто перш за все вихованню фізично і духовно здорової людини.

За результатами нашого наукового дослідження з теорії евдемонізму ми запропонували програму елективного курсу, яка має назву «Педагогіка щастя». Програма призначена для учнів 10–11-х класів загальноосвітніх шкіл з базовим рівнем знань, умінь і навичок

Спецкурс також може бути рекомендований для використання майбутніми педагогами, вихователями, психологами і соціальними працівниками у сфері виховання й освіти, студентами вищих навчальних закладів педагогічних та психологічних спеціальностей.

Цільове призначення адаптованої програми елективного курсу «Педагогіка щастя» — сприяння розвитку особистості учнів, створення умов для їх соціального і культурного самовизначення, для накопичення особистісних ресурсів до усвідомленого вибору життєвого шляху й успішної соціалізації після закінчення школи.

Основними завданнями курсу є: вироблення навичок самоаналізу; актуалізація й активізація процесу дослідження школярами власних особистісних ресурсів, необхідних для успішного життєвого самовизначення; підвищення компетентності учнів через розширення й

поглиблення знань про свою індивідуальність; осмислення старшокласниками своїх життєвих цінностей тощо.

По закінченні курсу учні повинні знати: основні поняття про особистість, основи особистісного самовизначення, основи евдемоністичного виховання, основні поняття позитивної психології, свої особистісні якості і способи самовдосконалювання.

Крім цього, учні повинні вміти: розрізняти категорії щастя, оцінювати свої бажання та почуття, оцінювати себе й навколишніх з позицій психології щастя, проводити рефлексію ситуації, використовуючи наявні знання, представляти самопрезентацію.

Зміст програми елективного курсу «Педагогіка щастя»

1. Введення. Поняття про щастя в релігійних і філософських вченнях поняття щастя, категорії щастя, складові щастя.

2. Історичні аспекти розвитку евдемонізму.

3. Людина як особистість та індивід.

4. Основи особистісного самовизначення.

5. Поняття щастя в психології. Позитивна психологія.

6. Складові щастя людини. Характеристики щастя, джерела щастя, загальне та особисте щастя.

7. Взаємозв'язок щастя з категоріями здоров'я людини. Щастя як передумова здоров'я.

8. Самовдосконалення і саморозвиток як шлях до щастя. Наш фізичний образ. Щаслива людина — здорова людина.

9. Виховання здорової людини як складова евдемоністичного виховання.

10. Пізнати своє щастя. Практична вправа по написанню самопрезентації «Моє здоров'я — духовне і фізичне».

Висновки. В статті були наведені погляди на окремі категорії «щастя людини», проаналізований взаємозв'язок теорії евдемонізму у різних країнах з категоріями здоров'я людини. Аналіз досліджуваної проблеми показав, що окремі аспекти взаємозв'язку щастя з категоріями здоров'я людини є актуальними для використання у теорії евдемоністичного виховання сучасних школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аргайл М. Психология счастья. / М. Аргайл. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2003. — 271 с.
2. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М. Р. Гинзбург // Вопросы психологии. 1994. № 3. — С. 17–21.
3. Сабанцева Л. П., Новая философия здоровья и ее влияние на формирование здорового образа жизни / Л. П. Сабанцева, Н. Н. Киселёв // Фундаментальные науки и практика. 2010. Том 1, №3. — С. 124.
4. Субетто А. И. Творчество, жизнь, здоровье и гармония / А. И. Субетто // Этюды креативной онтологии. — М.: Логос, 1992. — 204 с.
5. Уварова Т. Ю. Евдемонизм: историко-педагогический аспект / Т. Ю. Уварова // Наукові записки кафедри педагогіки: Збірник наукових праць Харківського національного університету. — Харків: ХНУ, випуск ХХІІІ. 2010. — С. 204–210.