

А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА**

2-е издание, переработанное и дополненное

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям*

**Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru**

Москва ■ Юрайт ■ 2018

УДК 37.08(075.8)
ББК 51.1+37я73
ПЗ1

Авторы:

Печеркина Анна Александровна — кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики и психологии образования департамента психологии Уральского гуманитарного института Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина;

Синякова Марина Геннадьевна — доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, доцент, профессор кафедры безопасности жизнедеятельности, заведующая кафедрой государственной службы и кадровой политики Уральского института ГПС МЧС России;

Чуракова Наталия Игоревна — кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель Национального центра деловых и образовательных проектов.

Рецензенты:

Минюрова С. А. — доктор психологических наук, профессор, почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, почетный работник науки и техники Российской Федерации, заведующая кафедрой общей психологии, первый проректор по учебной работе Уральского государственного педагогического университета;

Меренков А. В. — доктор философских наук, профессор, заведующий кафедрой социологии, декан факультета политологии и социологии Уральского государственного университета имени А. М. Горького.

Печеркина, А. А.

ПЗ1 Профессиональное здоровье педагога : учеб. пособие для академического бакалавриата / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 136 с. — (Серия : Образовательный процесс).

ISBN 978-5-534-06228-1

В пособии представлены результаты систематизации накопленного опыта изучения здоровья с позиций различных наук, проанализированы условия работы педагога и их влияние на сохранение профессионального здоровья, а также определены его психологические детерминанты и структурные компоненты, представлены результаты эмпирического изучения особенностей профессионального здоровья, выделены направления поддержки и технологии самоподдержки профессионального здоровья учителя. Книга является первым шагом на пути формирования концепции профессионального здоровья учителя.

Пособие предназначено для преподавателей, студентов, аспирантов педагогических специальностей, психологов и всех интересующихся данной проблемой.

УДК 37.08(075.8)
ББК 51.1+37я73



Delphi Law Company

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

- © Печеркина А. А., Синякова М. Г., Чуракова Н. И., 2011
- © Печеркина А. А., Синякова М. Г., Чуракова Н. И., 2018, с изменениями
- © ООО «Издательство Юрайт», 2018

ISBN 978-5-534-06228-1

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Здоровье как предмет междисциплинарного исследования	8
1.1. Понятие здоровья в философии	8
1.2. Понятие здоровья в медицине	14
1.3. Социальный аспект здоровья.....	22
1.4. Здоровье в контексте направлений современной психологии.....	28
1.5. Здоровье в контексте профессиональной деятельности.....	39
<i>Задания для самопроверки</i>	56
<i>Рекомендуемая литература</i>	57
Глава 2. Детерминанты профессионального здоровья учителя	58
2.1. Организационные условия педагогической деятельности.....	58
2.2. Психологические детерминанты профессионального здоровья	66
2.3. Поликультурная среда как современная детерминанта профессионального здоровья учителя	70
<i>Задания для самопроверки</i>	81
<i>Рекомендуемая литература</i>	81
Глава 3. Поддержка профессионального здоровья учителя	82
3.1. Действия руководителя образовательного учреждения по поддержанию здоровья педагога	82
3.2. Психологическая поддержка профессионального здоровья учителя	89
3.3. Технологии самоподдержки профессионального здоровья педагога	107
<i>Задания для самопроверки</i>	111
<i>Рекомендуемая литература</i>	112
Заключение	113
Литература	115
Новые издания по дисциплине «Профессиональное здоровье педагога» и смежным дисциплинам	124

Введение

Здоровье является одним из феноменов, наиболее остро определяющих специфику современного состояния общества. В ситуации глобальных кризисов (экономического, экологического, демографического, этнического и нравственного) и быстрых темпов изменений во всех сферах общественной жизни, осуществляется сильное давление на человека. В результате этого ему приходится работать в ситуации постоянного психического напряжения, стресса, что приводит к снижению показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления), снижению работоспособности, к эмоциональному выгоранию и, в итоге, — увеличению количества профессиональных заболеваний.

Сегодня приходится констатировать отсутствие общепринятой трактовки понятия «здоровье». Многообразие взглядов на сущность данного понятия и безуспешность попыток выработать единое, согласованное мнение в значительной степени объясняется тем, что здоровье представляет собой весьма сложное явление, характерные и значимые стороны которого трудно выразить кратко и однозначно.

Проблема профессионального здоровья является объектом рассмотрения ученых на протяжении длительного времени. Так, различные аспекты данного феномена рассматриваются в работах О. А. Анисимовой, В. М. Бехтерева, Ю. В. Варданяна, В. М. Карвасарского, А. Г. Маклакова, Л. М. Митиной, В. Н. Мякишева, Г. С. Никифорова, В. А. Пономаренко и др. На сегодняшний день определены психологические особенности профессионального здоровья военнослужащих, изучены факторы, детерминирующие нарушения профессионального здоровья у летчиков, обоснована необходимость изучения профессионального здоровья педагога.

Необходимость изучения профессионального здоровья учителя обусловлена изменениями, которые происходят в системе образования. Так, сегодня на смену Концепции модернизации образования приходит новый проект — Национальная образо-

вательная инициатива «Наша новая школа», в котором отражены ключевые направления развития общего образования.

В условиях реализации данной инициативы существенно возрастают нагрузки на учителей, а именно:

- переход к новым образовательным стандартам увеличивает временные затраты, предъявляет новые требования к профессиональной компетентности учителя;
- внедрение инновационных технологий образования обуславливает эмоциональную изношенность учителя;
- разработка системы поддержки талантливых детей требует активного применения творческих способностей, что для многих педагогов достаточно сложно, в силу возникшего за долгие годы работы консерватизма;
- внедрение новой системы оплаты труда вызывает непонимание и как следствие — недовольство;
- новые требования к педагогу как к специалисту, имеющему практический опыт и постоянно повышающему свою квалификацию, приводят к постоянно возрастающей информационной и интеллектуальной нагрузке;
- сама ситуация неопределенности обеспечивает сильнейший психологический дискомфорт.

В результате к концу учебного года многие педагоги ощущают усталость, опустошенность, раздражительность, чувство нереализованных возможностей, социально-профессиональное одиночество и т.п., что является характерными признаками изменения профессионального здоровья личности. Именно это обусловило необходимость изучения особенностей профессионального здоровья учителя на этапе освоения основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Данное пособие может быть использовано с целью формирования следующих общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций будущего педагога в соответствии с ФГОС по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование:

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);
- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);

- способностью проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития (ПК-10).

В рамках изучения данного пособия бакалавр педагогики будет

знать

- основные особенности философского, медицинского, социального и психологического представления о здоровье человека;
- значение профессионального здоровья в работе учителя;
- значение внешних и внутренних факторов, влияющих на профессиональное здоровье;
- структурные компоненты профессионального здоровья и его психологические детерминанты;

уметь

- определять необходимые условия работы педагога для сохранения их профессионального здоровья;
- подбирать психологические мероприятия для поддержания профессионального здоровья учителя;
- выявлять влияние поликультурной среды современного общества на профессиональное здоровье педагога;

владеть

- технологиями психологической поддержки профессионального здоровья учителя на разных этапах его профессионального становления;
- технологиями самоподдержки профессионального здоровья педагога;
- методиками, которые могут быть использованы при изучении профессионального здоровья педагога.

В первой главе учебного пособия представлены результаты систематизации накопленного на сегодняшний день опыта изучения здоровья с позиций различных наук (философии, социологии, медицины, психологии), а также в контексте педагогической деятельности. Дано авторское определение понятия «профессиональное здоровье учителя».

Во второй главе проанализированы условия работы педагога и их влияние на сохранение профессионального здоровья, а также определены его психологические детерминанты и структурные компоненты.

В третьей главе представлены результаты эмпирического изучения особенностей профессионального здоровья, выделены направления поддержки и технологии самоподдержки профессионального здоровья учителя.

Данная работа является попыткой внести определенный вклад в формирование теории психологии здоровья и является первым шагом на пути формирования концепции профессионального здоровья учителя.

Раскрытие особенностей профессионального здоровья учителя предоставляет возможность сформировать целостное представление об этом феномене у будущих педагогов и углубить понимание данного процесса у представителей других профессиональных сообществ.

Глава 1

ЗДОРОВЬЕ КАК ПРЕДМЕТ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Понятие здоровья в философии

Здоровье человека — это одно из наиболее сложных, многозначных понятий в науке. Прямой и однозначный ответ на вопрос, что такое здоровье, найти едва ли возможно. Проблема заключается прежде всего в том, что представления о здоровье всегда относительны, историчны. Поэтому любая попытка дать полную формулировку данного понятия ограничивается культурными, социальными, историческими нормами, свойственными данной эпохе.

Одним из самых ранних определений здоровья считается то, которое сформировалось в античный период и принадлежит Алкмеону. Он определил его как гармонию или равновесие противоположно направленных сил, в качестве которых выступают первоэлементы, составляющие природу человека и определяющие различные состояния (влажное и сухое, теплое и холодное и т.д.). Исключительное господство одного из элементов губительно для того целого, в состав которого он включен¹. Из этого следует вывод о том, что болезнь — господство одного элемента над другими, а здоровье — это гармония, равновесие элементов.

Наиболее «психологичное», на наш взгляд, определение дано Цицероном. Здоровье автор определяет через «правильное» соотношение различных душевных состояний.

Принцип соотношения как основа здоровья рассматривается также Гиппократом, но его подход отличается «физиоло-

¹ Вернан Ж. П. Происхождение древнегреческой мысли. М., 1988.

гизмом». Он определяет здоровье как «правильное» смешение соков человеческого организма. Отсюда болезни — это неправильное смешение основных жидкостей, входящих в состав тела человека (это кровь, флегма, черная и желтая желчь). Поэтому здоровье возможно только при условии, что все эти части смешиваются равномерно¹. Постулаты Гиппократов положили начало современной медицинской традиции.

Положения Цицерона и Гиппократов характеризуются полнотой, так как каждое из них игнорирует одну из важных оставляющих человека — или душевную, или телесную.

Платон попытался учесть обе эти составляющие, сформулировав наиболее полное определение. По его мнению, здоровье требует «согласия противоположностей» и выражается в соразмерном соотношении душевного и телесного².

Автор указывает на то, что душевное и телесное взаимограничивают друг друга. Душа удерживает тело, а тело — душу в отведенных им границах, препятствуя чрезмерности и сдерживая слепые порывы, увлекающие их в беспредельность, т.е. в хаос. Он проводит аналогию и выдвигает в качестве образца высшей упорядоченности строение самой Вселенной, как бы напоминая человеку, что он ее подобие. Именно Вселенная, которая мыслится Платоном как «единое живое существо», должна стать для человека примером в поддержании здоровья³.

Таким образом, для того чтобы быть здоровым в античном понимании, мало совершенствовать тело или гармонизировать душу, необходимо стремиться к их оптимальному взаимодействию. Проведенное Платоном сопоставление внутренней согласованности человека со Вселенной, легло в основу философии стоицизма.

Стоики значительно дополнили античную концепцию здоровья. Их основной постулат заключается в том, что здоровье — это не только равновесие души и тела, но и жизнь в согласии с Природой, что является главным. Поэтому для сохранения и поддержания здоровья необходимо, чтобы тело и душа подчинялись Единому Порядку природы, так как именно это определяет внутренний порядок существования человека.

¹ Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Здоровье как предмет междисциплинарного исследования: подходы и проблемы // Прикладная психология. 2001. № 5. С. 65—79.

² Платон. Тимей // Собр. соч. : в 4 т. М., 1994. С. 421—501.

³ Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М., 2001.

Согласие с Природой требует от человека определенного душевного настроя, к которому можно прийти только путем длительной работы над собой. Кроме этого, человек должен обладать определенными качествами, которые отражены в следующих характеристиках.

Первая из них заключается в том, что здоровый и благополучный человек, живущий в согласии с Природой, характеризуется здравомыслием, или разумением.

Здравомыслие рассматривается как разумное упорядочивание, согласование ежедневных поступков человека, его чувств, отношений. Здравомыслящий человек действует на основе разума, которому подчинены все движения души. Поэтому здравомыслие можно определить как способность применять разум для решения жизненных проблем, с которыми человек сталкивается ежедневно. Отсутствие или неразвитость здравомыслия (неразумие) часто отождествляется с безумием, расценивается как недуг, а иногда и как один из злейших человеческих пороков. Именно неразумие делает человека заложником слепых страстей, случайных обстоятельств, дурных влияний, ввергая его в болезненное состояние смятения духа, тогда как здравомыслие необходимо для поддержания душевного равновесия и внутренней свободы, без которых невозможна здоровая человеческая жизнь. Только здоровье разума (а не тела) приводит жизнь человека к упорядоченности, так как тело, вылечив однажды, может заболеть снова, а разум, вылеченный однажды, излечивается навсегда.

Первое свойство человека подразумевает второе — духовную независимость субъекта, выражающуюся в невозмутимости при любых внешних обстоятельствах.

Связь внутренней свободы с разумом заключается в том, что человек становится свободным только благодаря разуму. Внутренняя свобода проявляется в независимости от внешних влияний, в непоколебимости, в неподверженности страстям и страхам, в принадлежности самому себе. По мнению стоиков, жить свободно и жить в согласии с Природой — это одно и то же. Природа создала человека разумным, а тем, кто подчиняется ее законам она дает полную свободу, заключающуюся в самоограничении и обуздании мятежных порывов души. Из этого следует, что только сам человек может упорядочить свою жизнь, сделать ее здоровой, независимо от внешних факторов (материального благосостояния, мнения толпы, страхов). Это свойство здорового духа стоики обозначали как самообладание.

Проведенный анализ показывает, что в античный период здоровье определяется как гармония, равновесие; здоровое состояние человека обеспечивается за счет равновесия душевных и телесных составляющих организма; здоровая жизнь основывается на руководстве разума; основные душевные качества здорового человека — здравомыслие и самообладание; устройство здорового человека соотносится с устройством мироздания. Интересно, что в настоящее время данные положения нашли свое отражение в определениях психического здоровья современных исследователей. Так, Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогорова указывают на то, что «психическое здоровье — это баланс различных психических свойств и процессов (баланс между умением отдать и взять от другого, быть одному и быть среди людей, любви к себе и любви к другим и др.)»¹.

Основная заслуга философии античного периода заключается в том, что впервые здоровье стало рассматриваться не только в его телесном (соматическом) значении, но и в душевном (психическом).

Античные принципы можно обнаружить и в более поздних философских течениях, а именно в западной философии Нового времени.

Особый интерес в данной связи вызывают работы Р. Декарта и Б. Спинозы, рассматривающих необходимые условия для полноценной человеческой жизни. По их мнению, основной принцип разумной упорядоченности жизни заключается в подчинении «страстей души» разуму.

Под «страстями» Р. Декарт подразумевал «страдательные состояния души» — все, что она испытывает, когда мозг сотрясают «животные духи», которые приносятся туда по нервным «трубкам»². Душевная сила или слабость человека определяется его способностью управлять своими страстями. Человек способен жить в согласии с самим собой только при условии, если воля руководит страстями. Причем при хорошем руководстве любая душа может приобрести контроль над своими страстями.

Таким образом, высшим душевным состоянием является разумное самообладание (союз воли и разума), основа кото-

¹ Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии. — 1999. № 2. С. 61—74.

² Ярошевский М. Г. История психологии: от античности до середины XX века. М., 1997.

рого состоит во внутренней упорядоченности, согласованности и цельности, без которых невозможно душевное здоровье человека.

И.В. Гете попытался определить различия «нормального» и «ненормального» развития организма, основываясь на идее упорядоченного соотношения элементов, составляющих единое целое. Согласно ему, нормальное развитие требует ограничения проявления отдельных элементов и их соподчинения в пределах гармоничного целого¹.

Немецкий ученый К. Эккартсгаузен в качестве необходимого условия здоровья выделяет умеренность, заботу о себе и следование природе. Основным источником болезней, по его мнению, заключается в нарушении меры, а источник оздоровления — в гармонии чувств².

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что в философии Нового времени душевное здоровье определяется через разумное самообладание, основа которого — гармоничное целостное развитие.

Среди русских философов мысль об особой природе здоровья человека представлена в работах Н. А. Добролюбова. Автор указывает на то, что «животно-здоровой организации недостаточно для человека: для него нужно здоровье человеческое»³.

Н. Г. Чернышевский считает, что здоровье — это гармонически развивающаяся жизнь, которая является главной принадлежностью красоты⁴.

По мнению Л. Н. Толстого, философствовать о человеке, его жизни и ценностях очень сложно, но все же, самое важное в жизни человека — это дух и творчество, затем здоровье и лишь на третьем месте — богатство. Автор писал: «Еще раз благодарю вас за ваше доброе расположение и желаю вам всего наилучшего: такой духовной жизни, при которой не нужно желать и счастья, и здоровья»⁵.

Довольно широко распространено в философской литературе определение здоровья К. Маркса, который рассматривал его как понятие, противоположное понятию болезнь. Болезнь

¹ Гете И. В. Максимумы и размышления // Избр. философ. произведения. М., 1964. С. 318—319.

² Эккартсгаузен К. Ключ к тайнам Натуры. Ташкент, 1993.

³ Добролюбов Н. А. Полн. собр. соч. : в 6 т. М., 1948.

⁴ Чернышевский Н. Г. Полное собрание сочинений : в 16 т. М., 1960.

⁵ Толстой Л. Н. Анна Каренина. Война и мир: Собр. худож. произведений : в 12 ч. М., 1948. С. 74.

он определял как стесненную в своей полноте жизнь, а здоровье — как не стесненную в своей полноте жизнедеятельность¹.

В философской литературе XX века продолжают дискуссии по поводу здоровья человека. Так, О. И. Даниленко рассматривает здоровье и культурные традиции нации в философском аспекте². По его мнению, душевное здоровье — это не медицинское, а философско-психологическое понятие. Считая здоровье отправной точкой в жизни человека, автор располагает здоровье на двух осях: культурно-исторической и оси жизненного цикла.

Рассматривая проблему здоровья как телесную культуру индивида, Л. В. Жаров в своей монографической работе «Человеческая телесность — философский анализ» подвергает рассмотрению человеческую телесность как возможность человека приспособиться к окружающему миру, к качеству жизни, к психическим и физическим ресурсам своего организма, т.е. к тому, что формирует культуру здоровья³.

О роли и месте здоровья в индивидуальном сознании человека в его сомоощущении и самосознании, которые дают возможность понять счастье человека, а значит, и его здоровье, пишет И. А. Джидарьян⁴. Он рассуждает об источниках положительных эмоций в жизни человека, которые определяют желание жить, устремленность надежд и мечтаний в будущее, поиск более высоких идеальных оснований бытия, смысла жизни, без которого нет счастья. Знание источников переживания счастья и несчастья и их особенностей позволяют философу, психологу, врачу построить свою работу с содержанием переживаний, отражающих внутреннюю картину здоровья человека.

Г. И. Шалыгина придерживается мнения, что «здоровье — это умение жить в ладу с самим собой и окружающим миром». Здоровье — это процесс, «присущий континууму человеческой жизни, и это результат стремлений человеческой индивидуальности. Обретение здоровья — это обретение истины организмом и для организма, ибо здоровье обладает всеми характеристиками истины — естественностью, целостностью, неделимостью, ценностью. Здоровье — одно и единствен-

¹ Маркс К. Немецкая идеология // Маркс К., Энгельс Ф. Соч. М., 1988. Т. 3.

² Даниленко О. И. Здоровье души и поэзия. СПб. : Стройлеспечать, 1996.

³ Жаров Л. В. Человеческая телесность: философский анализ. Ростов н/Д, 1988.

⁴ Джидарьян И. А. Представление о счастье в русском менталитете // Психологический журнал. 1997. № 3.

ное качество, способов же отсутствия здоровья (болезней) — великое множество. Здоровье — это результат процесса, но не только результат цели»¹.

Интересная трактовка здоровья как устойчивого равновесия духа и тела дана доктором философии Папюсом: «В человеческом организме тело и дух суть две субстанции противоположного характера, промежуточное же звено (жизнь) связывает эти две противоположности в уравновешенное целое — живой организм. Это-то равновесие и определяет своей устойчивостью то, что мы называем здоровьем как физическим, так и психическим. Кроме равновесия духа с телом, в здоровом организме должны находиться в равновесии все центры и их проявления (инстинкты, чувства, мысли)»².

Современный западный философ Т. Бендит считает, что удовлетворенность жизнью есть здоровье человека. По его мнению, личность, которая расположена в течение какого-то срока чувствовать себя удовлетворенной жизнью, является в то же время и здоровой личностью.

Таким образом, в настоящее время в философии проблеме здоровья уделяется внимание, которое в основном сосредоточено вокруг вопросов обучения здоровью. Следует также отметить, что современные исследователи опираются на тот огромный вклад, который внесла философия в понимание данной проблемы.

1.2. Понятие здоровья в медицине

Медицинское представление о здоровье базируется на философских представлениях. Так, античные принципы здоровья нашли свое выражение в средневековой медицине, которая заимствовала принципы «гуморальной теории» Гиппократова о соотношении жидкостей в организме, а также концепцию внутренней уравновешенности Платона.

Особенно четко это прослеживается в арабской медицине. Так, Ибн Синна (Авиценна) в своих трактатах указывал на то, что здоровье достигается благодаря гармоничному сочетанию элементов и процессов, обеспечивающих жизнедеятельность человека. Эти составляющие находятся в гармонии и равно-

¹ Шалыгина Г. И. Философия здоровья: советы на каждый день и на всю жизнь. СПб., 1994. С. 24.

² Папюс. Практическая магия. М., 1992. С. 42.

веси, образуя единство, постоянное поддержание которого может обеспечить человеку здоровье.

Медицина представляет собой отрасль биологии человеческого организма, которая имеет дело с биологическими целями, нормами, ценностями. Здоровье здесь определяется через симптомы, которые можно назвать биологическими фактами, отсылающими к функционированию организма. Основное ее предназначение заключается в поддержании жизни человека и облегчении его страданий. Для этого она ищет то, что вызывает страдания или угрожает жизни в природных объектах и пытается их устранить. Медицина рассматривает биологическую сторону адаптации, а именно проблему биологического выживания человека.

Центральная проблема современной медицины заключается в раскрытии содержания понятий «норма» и «здоровье», «патология» и «болезнь». Норма и патология в основном представляют собой характеристики организменного состояния человека, а здоровье и болезнь — личностного состояния человека.

Норма — это структурно-функциональный оптимум живой системы, а патология — это нарушение ее оптимального функционирования. Гораздо труднее определить переход от нормы здоровья к его патологии.

Многие авторы считают, что норму невозможно определить, так как каждый человек представляет собой «отклонение от нормы», а все люди являются инвалидами разного рода, и все их благополучие держится на огромной сети больниц и госпиталей.

Другие исследователи слишком широко определяют понятие «норма». Так, по мнению В. П. Петленко, «норма есть биологический оптимум живой системы, т.е. она представляет собой интервал оптимального функционирования живой системы. Этот интервал имеет подвижные границы, в рамках которых сохраняется оптимальная связь со средой, а также согласованность всех функций организма»¹.

В отечественных исследованиях (И. В. Журавлева, А. В. Сахно, Ю. П. Лисицын и др.) преобладают разнообразные определения здоровья, которые можно классифицировать следующим образом:

- здоровье — это отсутствие болезни;
- «здоровье» и «норма» — понятия тождественные;

¹ Петленко В. П. Валеология человека: здоровье — любовь — красота. СПб., 1998. С. 32.