

AWF Kraków
Academy of Physical Education in Kraków

DOROTA AMBROŻY

Health as a value in axiological space

Zdrowie jako wartość w przestrzeni aksjologicznej

Współczesny świat jest bardzo zróżnicowany materialnie i duchowo. Poszukiwanie wartości i tworzenie uniwersalnego systemu aksjologicznego jest tego świata potrzebą. Takie dobra jak wolność, szacunek dla życia i natury, sprawiedliwość, prawdomówność, uczciwość itp., nie powinny być kwestią przykazu uregulowaną kodeksami czy przepisami. Człowiek te wartości winien mieć w sobie jako potencjał sił do działania we własnym bytowaniu. Słuszne wydaje się stwierdzenie prof. J.Lipca dotyczące ogromnej przestrzeni wartości, które otaczają człowieka. Są one jako same w sobie, niezależne od człowieka. Każda jednostka ludzka może wybrać spośród nich te które są dla niej przeznaczone, niezbędne i udzielić im własnej wewnętrznej energii. Człowiek staje się wtedy kreatorem najwyższych dla niego wartości. Poddanie procesowi wartościowania każdego rodzaju działalności człowieka jest tworzeniem hierarchii dóbr odpowiednich dla ludzkiego bytowania. Przyjmując, iż wartości powstają i istnieją tylko w świecie człowieka i określając je na podstawie dobra dla jednostki, społeczności i gatunku można wyróżnić wartości osobowe, społeczne i ogólnoludzkie. Drugim kryterium podziału jest poziom spełnionego dobra, wyróżniający wartości dodatnie, ujemne i neutralne. Wartości dodatnie są dobrami konstruktywnie oddziałyującymi na podmiot, ujemne działają negatywnie, destrukcyjnie i neutralne nie wnoszą nic pozytywnego ani negatywnego. Trzecim sposobem podziału jest zaszeregowanie wg. zakresu. Można by tu wyróżnić wartości jednostkowe czyli sytuacyjne i ogólne czyli powszechne. Pierwsze z nich dotyczące danej sytuacji uogólniane są do poziomu wartości ogólnych.

Klasyfikacja wartości pod względem jakościowym zmierza do uszeregowania ich w grupie wartości: po pierwsze egzystencjalnych, których realizacja decyduje o istnieniu człowieka, o jego bezpieczeństwie; po drugie nie egzystencjalnych, których spełnienie decyduje o specyficznym bytowaniu człowieka w świecie i po trzecie ornamentalnych czyli niosących z sobą przyjemne odczucia.¹ Trudno je sprowadzić do jakiejś jednej wartości. Jednakże istnieje pewien obszar wartości w którym każdy ich rodzaj spełnia dla podmiotu określone funkcje. Wartości wzajemnie się przenikają, dopełniają i znajdują swoistą odpowiedź w sferze ludzkiej świadomości. Każda wartość jest jakby stymulatorem osobowości człowieka i powodując uaktywnienie innych stron psychiki przyczynia się do kreowania dóbr.² Oprócz naukowego spojrzenia na wartości należałoby zwrócić uwagę również na ich wymiar potoczny, czyli społeczne funkcjonowanie. W języku codziennym wartością jest coś o co warto się ubiegać³. Jest to zatem to co w przedmiocie jest dobrego, potrzebnego, korzystnego dla podmiotu i co z przedmiotu przenosi się do podmiotu budząc

¹ J.Lipiec, W przestrzeni wartości. Studia z ontologii wartości, Kraków 1991, s.32

² M.Gólaszewska Ineraksjologiczne wskaźniki wartości. Studia Filozoficzne 9\1989

³ M.Gólaszewska Rozdroża wartosci red.J.Lipiec, Potoczny wymiar wartosci, Kraków 1992, s 15

odpowiednie reakcje w akcie aksjologicznym⁴. Dobrem dla człowieka jest to co przynosi mu zadowolenie, korzyści, pomyślność i jest wartością rzeczywistą i prawdziwą. U podłoża wszelkich procesów wartościowania leży sąd o tym co pożyteczne, potrzebne i ważne.⁵

Ludzie przyjmują w stosunku do otaczającego ich świata postawę wartościującą. Człowiek penetruje w przestrzeni wartości, wyznaczając sobie cele do osiągnięcia, które staną się jego udziałem tylko za pośrednictwem działania. Procesy te odnoszą się do przedmiotów, zjawisk przyrody, innych ludzi, czy też życia duchowego samej jednostki. W toku tych działań ujawniają się ludzkie potrzeby, nadzieje i obawy. Głównym podmiotem wartości, czyli czymś ze względu na co one istnieją i w stosunku do czego mogą się przejawiać, jest sam człowiek. Ze względu na relacje pomiędzy przedmiotami i zjawiskami wśród których człowiek żyje i od których zależy możliwość osiągnięcia przez niego określonych dóbr i na które może oddziaływać za pomocą swoich działań można by wyłonić różnego rodzaju wartości. Obecność ich w ludzkim procesie życiowym jest niezbędna ze względu na dążenie do wypełnienia własnego wnętrza siłami które będą z dobrami korespondowały. Być może dla człowieka nagromadzenie wartości w jego wnętrzu będzie przepustką do życia nie tylko wokół wartości ale i łącznie z nimi bez konieczności zewnętrznych podmiotów.

„Źródłem wartości jest człowiek, a jego aktywność jako forma samorealizacji podmiotowości w procesie oddziaływania na podmioty i przedmioty jest afirmacją owych wartości oraz ich podmiotowym kryterium”⁶

W całym swoim bycie człowiek dokonuje nieustannych wyborów zmierzając do rozpoznania swojego życia jako wartość. Wybory te są zdaniem Masłowa zdeterminowane trzema zasadniczymi czynnikami. Po pierwsze aktualnymi potrzebami jednostki; po drugie wcześniejszymi doświadczeniami; po trzecie postrzeganą wartością obiektu.⁷ Potrzeby odczuwane przez jednostkę przyczyniają się do ujawnienia wartości. Maslow w swoich twierdzeniach na temat Motywacji i osobowości uważa iż, „życie na poziomie wyższych potrzeb oznacza większą sprawność biologiczną, długowieczność, mniej chorób, lepszy sen, apetyt. Ponadto zaspokojenie wyższych potrzeb prowadzi do bardziej pożądaných subiektywnych skutków, czyli do głębszego szczęścia, pogody ducha, bogatszego życia wewnętrznego.⁸ W rozważaniach o pro zdrowotnej aktywności fizycznej, której celem jest zaspokojenie potrzeb zarówno niższych usytuowanych zgodnie z teorią Masłowa w piętrze potrzeb fizjologicznych ale także w sferze potrzeb bezpieczeństwa, uwagę należy zwrócić również na to, iż dopiero realizacja w/w pozwala na przejście w piętro wyższe wiążące się z samorealizacją zarówno na podłożu ciała człowieka jak również jego psychiki. Kształtując ciało poprzez różnorakie ćwiczenia fizyczne uzyskujemy wymierne rezultaty dotyczące wartości zdrowotnych, czyli aktywizujemy i pobudzamy funkcje życiowe człowieka.

W dążeniu do pełni istnienia jednostka ludzka posługując się swoim ciałem, dostrzega iż jest ono czymś ważnym w realizacji postawionych celów. Aby spełniało przypisaną mu rolę nie może być nękane dolegliwościami zdrowotnymi. To w nim bowiem kumulują się siły życiowe człowieka, które znajdują swoją pełną realizację w działalności człowieka. Gromadzenie energii w ciele umożliwia człowiekowi funkcjonowanie i dochodzenie do pełni istnienia. Zwrócenie się ku własnej cielesności i przekazanie jej możliwości wytwarzania największych pokładów energii jest tworzeniem ciała jako wartości witalnej. Czynna postawa wobec własnego ciała może przybierać różne rodzaje zachowań. Przejawiać się ona może poprzez świadome go modyfikowanie, używając do tego różnych środków takich jak odchudzające diety, czy też używanie specyfików mających wpływać na kształt poszczególnych jego części. Myśl o wykorzystaniu ćwiczeń fizycznych w doskonaleniu zdrowia, zapobieganiu chorobom i przedwczesnemu starzeniu się miała swoje odbicie w historii jako zalecenie kapłanów, lekarzy i filozofów. Współczesna cywilizacja spowodowała zmiany w organizmie

⁴ R.Ingarden Czego nie wiemy o wartościach, (w) Przeżycie, dzieło, wartość, Kraków 1966

⁵ W.Tugarinow: Teoria cennostiej w marksizmie. Leningrad 1986

⁶ J.Lipiec Świat wartości AWA, Kraków 2001 s 21

⁷ A.H.Maslow. Motywacja I osobowość, Warszawa 1990s 129

⁸ Por. ibidem s 151-154

człowieka przypominające cechy unieruchomienia.⁹ Powrót do optymalnego obciążenia ruchem fizycznym jest warunkiem przeciwdziałania, w skali osoby i populacji. Wzrost zachorowań na choroby cywilizacyjne spowodowało zainteresowanie racjonalnym i indywidualnym dawkowaniem ćwiczeń fizycznych jako środka zapobiegawczego. Odzwierciedleniem wartości witalnych w człowieku jest zdrowy, silny organizm. Osobnicy witalni obdarzeni „siłą witalną „, są żywotni, pełni życia. Troska o siły życiowe dotyczy nie tylko ludzi zdrowych czyli takich którzy nie mają żadnych dolegliwości, ale także a może przede wszystkim, tych którzy nie urodzili się w pełni sprawni i silni fizycznie. Zarówno jedni jak i drudzy mają obowiązek zmierzania do życia pełnego wartości witalnych. Podstawowym działaniem człowieka który jest przekonany o tym, iż dba o swoje ciało jest leczenie go podczas choroby. Samo przywracanie ciała utraconych sił jest tylko niezbędnym minimum troski o własne siły i energie życiową. Na przeciw szeroko pojętych wartości cielesnych wychodzą ćwiczenia gimnastyczne. Zasada, iż ciało można nie tylko naprawiać ale przede wszystkim chronić poprzez szerokie zastosowanie ćwiczeń fizycznych znalazła swoje zastosowanie w bycie człowieka. Ochrona, ale także pomnażanie swoich możliwości fizycznych, nie ograniczanie się tylko do posiadanej ilości energii ale zwiększanie jej poprzez aktywność fizyczną jest realizacją człowieka w swoim człowieczeństwie. Duże znaczenie w wyżej wymienionej problematyce ma trening zdrowotny rozumiany jako świadomy proces polegający na celowym wykorzystaniu ściśle określonych ćwiczeń fizycznych dla zachowania lub poprawy ogólnego stanu organizmu¹⁰.

Definiując za ekspertami Europejskiego biura WHO(1984) pojęcie zdrowia można zauważyć, iż jest ono: wartością dzięki której jednostka, lub grupa mogą z jednej strony realizować swoje aspiracje i potrzebę satysfakcji, a z drugiej strony zmieniać się lub radzić sobie ze środowiskiem. Zdrowie staje się warunkiem życia codziennego, umożliwiającym człowiekowi odpowiednią jakością i czerpanie z niego satysfakcji. W tym przekonaniu zdrowie jest wartością, którą możemy pozyskiwać w toku naszego życia, oddziałując odpowiednimi środkami. H.Kuński wymienia mierniki zdrowia pozytywnego tj. wydolność tlenową, spoczynkową częstość skurczów serca, ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku, stężenie hemoglobiny we krwi i wskaźnik hematokrytowy, sprawność wentylacji płuc, wskaźnik masy ciała, siła mm stabilizujących kręgosłup¹¹. Uzyskanie wskaźników pozytywnych zależy w znacznym stopniu od wytrenowania organizmu w toku treningu zdrowotnego.

Jak w tychże aspektach dbałości o własną egzystencję ma się człowiek jako on sam, jako wartość sama w sobie, jako wartość niezaprzeczalna. Można by powiedzieć iż dbając o swoje ciało w sposób zaplanowany uzyskuje się optymalny dla jednostki stan funkcjonalny. Może to mieć wpływ na stan zdrowia i samopoczucia jednostki a także warunkować realizację wartości, które pojawiają się dzięki tym działaniom. Bardzo istotnym pojęciem w poruszonym problemie jest jakość życia¹² rozumiana jako poczucie satysfakcji jednostek lub grup społecznych wynikające ze świadomości zaspokojenia własnych potrzeb, postrzegania nowych możliwości, osiągnięcia pełni rozwoju jednostkowego i społecznego. Wiąże się to z potrzebą poszukiwania jakości, która poza elementami związanymi z przetrwaniem przynosi coś co czyni życie ludzkie pełniejsze. Ma to związek z przyjętym systemem wartości, aspiracji i oczekiwań jednostki. W kategorii promocji zdrowia wiąże się to z działalnością człowieka, sprzyjającą podniesieniu efektywności życia.

We wszystkich rodzajach aktywności ruchowej człowieka odnajdujemy ćwiczenia gimnastyczne, które mogą wpływać na funkcjonowanie wielu ludzkich organów. Po pierwsze gimnastyka podstawowa zaspakajając wymagania wszechstronnego przygotowania fizycznego, ma szerokie zastosowanie w wychowaniu fizycznym dzieci i młodzieży oraz u ludzi dorosłych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia i wysokiej wydolności organizmu. Po drugie gimnastyka lecznicza, poprzez swoje główne założenie jakim jest leczenie ruchem i zastosowanie odpowiedniego systemu ćwiczeń

⁹ H.Szwarc Kultura fizyczna jako czynnik zdrowia (w) II Kongres Naukowy Kultury Fizycznej Materiały i Dokumenty, Warszawa 1987

¹⁰ H.Kuński, Elementy zdrowotne rekreacji fizycznej osób w wieku średnim, Warszawa 1981

¹¹ H.Kuński Pojęcie zdrowia i metody jego pomiaru. Wypisy z wychowania zdrowotnego cz.I AWF, Kraków2000

¹² Z. Słońska, M.Misiuna Promocja Zdrowia, Słownik podstawowych terminów

ogólnych i specjalnych wpływa na tworzenie sił witalnych u osobników u których powstało bezpośrednie ich zagrożenie poprzez utratę zdrowia. Po trzecie gimnastyka rekreacyjna, której założeniem jest odnowa fizyczna i regeneracja sił organizmu człowieka a także utrzymanie optymalnego ciężaru ciała i zadawalającej siły mięśniowej stabilizującej stawy, ma znaczący wpływ na gromadzenie energii życiowej. Dzisiejsza gimnastyka nie musi już być, jak ją nazwał Wenant Piasecki wszechnicą wychowania fizycznego. Jest ona jednak nadal dziedziną niezastąpioną, jako rezerwa ćwiczeń racjonalnych, sztucznie konstruowanych, będących zawsze w pogotowiu gdy zostanie popełniony błąd w pozostałych dziedzinach wychowania fizycznego. Ćwiczenia lansowane przez gimnastykę dopełniają repertuar motoryczny, niezbędny dla prawidłowego rozwoju, wzbogacają go o ruchy i pozycje, których nie dostarczają ani czynności życia codziennego, ani sport „gry i zabawy. Gimnastyka modernizuje motoryczność człowieka, a gdy potrzeba archaizuje ją, chroniąc przed zgubnym wpływem cywilizacji¹³.

Krótką charakterystyką zdrowia jako wartości w aksjologicznej przestrzeni staje się zaledwie wstępem do dalszych rozważań na ten temat.

PIŚMIENNICTWO

1. Demel M, Teoria Wychowania Fizycznego Warszawa 1976
2. Gołaszewska M Rozdroża wartości red .J. Lipiec , Potoczny wymiar wartości, Kraków 1992
3. Gołaszewska M. Ineraksjologiczne wskaźniki wartości. Studia Filozoficzne 9\1989
4. Hostyński L. Wartości utylitarne wyd .UMCS Lublin 1998
5. Kuński H , Elementy zdrowotne rekreacji fizycznej osób w wieku średnim, Warszawa 1981
6. Kuński H., Pojęcie zdrowia i metody jego pomiaru. Wypisy z wychowania zdrowotnego cz. I, AWF, Kraków2000
7. Ingarden R. Czego nie wiemy o wartościach, (w) Przeżycie, dzieło, wartość, Kraków 1966
8. Lipiec J. W przestrzeni wartości. Studia z ontologii wartości, Kraków 1991
9. Lipiec J. Świat wartości AWA, Kraków 2001
10. Maslow.A.H. Motywacja i osobowość, Warszawa 1990
11. Wrona-Wolny W. Wypisy z wychowania zdrowotnego, Kraków 2000

STRESZCZENIE

Współczesny świat jest bardzo zróżnicowany materialnie i duchowo. Poszukiwanie wartości i tworzenie uniwersalnego systemu aksjologicznego jest tego świata potrzebą. Poddanie procesowi wartościowania każdego rodzaju działalności człowieka jest tworzeniem hierarchii dóbr odpowiednich dla ludzkiego bytowania. Ludzie przyjmują w stosunku do otaczającego ich świata postawę wartościującą. Człowiek penetruje w przestrzeni wartości , wyznaczając sobie cele do osiągnięcia, które staną się jego udziałem tylko za pośrednictwem działania. Procesy te odnoszą się do przedmiotów, zjawisk przyrody, innych ludzi, czy też życia duchowego samej jednostki. W toku tych działań ujawniają się ludzkie potrzeby, nadzieje i obawy. Głównym podmiotem wartości, czyli czymś ze względu na co one istnieją i w stosunku do czego mogą się przejawiać , jest sam człowiek. W całym swoim bycie człowiek dokonuje nieustannych wyborów zmierzając do rozpoznania swojego życia jako wartość. W rozważaniach o pro zdrowotnej aktywności fizycznej, której celem jest zaspokojenie potrzeb zarówno niższych usytuowanych zgodnie z teorią Maslowa w piętrze potrzeb fizjologicznych ale także w sferze potrzeb bezpieczeństwa, uwagę należy zwrócić również na to, iż dopiero realizacja w/w pozwala na przejście w piętro wyższe wiążące się z samorealizacją zarówno na podłożu ciała człowieka jak również jego psychiki. Kształtując ciało poprzez różnorakie ćwiczenia fizyczne uzyskujemy wymierne rezultaty dotyczące wartości zdrowotnych, czyli aktywizujemy i pobudzamy funkcje życiowe człowieka.

¹³ M.Demel , Teoria Wychowania Fizycznego Warszawa 1976

SUMMARY

Modern world is very varied, both materially and emotionally. Searching for values and creating a universal axiological system is the need of the world. Putting every human activity through the process of valuing is creating a hierarchy of goods suitable for human existence. People adopt valuative attitude towards the world surrounding them. An individual penetrates the space of values, setting goals for himself/herself they will become a part of by means of activity. These processes refer to objects, natural phenomena, other people or spiritual life of the individual. In the course of these activities human needs, hopes and fears show up. The main object of values, i.e. what they exist for and towards what they can occur, is a human being. During their lives people make continuous choices aiming at recognizing their lives as values. When deliberating on pro-health activity aiming at fulfilling both the needs of the lower sort, situated on the level of physiological needs in Maslow's theory and the safety needs, one should note that only after fulfilling the first one can move on to the latter, which is connected with self-realization both in the field of human body and psychic. By shaping body by means of various physical exercises we can obtain measurable results concerning health values, i.e. we activate and stimulate life functions.