
ФІЛОСОФІЯ

Чеховська А.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ: КОГНІТИВНИЙ АСПЕКТ

У статті здійснено теоретичний аналіз понять «культура», «здоров'я», «культура здоров'я» в аспекті їх актуальності у світоглядному процесі особистості молоді людини. Автор зауважує, що культура здоров'я молоді людини є необхідною умовою її життєдіяльності і водночас важливою складовою професійної придатності.

Ключові слова: культура, здоров'я, культура здоров'я, компоненти культури здоров'я, молодь.

Розвиток сучасного українського суспільства, модернізаційні процес, що розгортаються у сучасній освітній сфері спонукають філософію освіти як одну з фундаментальних людинознавчих наук знову і знову звертатися до проблеми здоров'я людини, а особливо культури здоров'я молоді. Філософія на сьогодні розглядає це питання як одну з глобальних проблем соціуму, оскільки у філософському плані проблема здоров'я – це проблема цілісності людини, яка містить і проблему участі особистості та зусиль у підтримці й збереженні здоров'я, культивуванні здорового способу життя серед молоді, зокрема студентства.

Чимало вітчизняних та закордонних фахівців-педагогів, психологів, соціологів, філософів цікавилися різноманітними питаннями молоді як філософського феномену, зокрема В.Андрущенко, І.Бех, Є.Бородін, М.Головатий, Л.Губерський, В.Кремень, А.Коновалов, М.Томенко, М.Перепелиця, О.Сухомлинська, М.Шишкова та багато інших. Феномен здоров'я особистості теж став предметом багатьох розвідок, зокрема таких науковців, як Б.Ананьєв, А.Брушлинський, К.Платонов, А.Богданов, Л.Виготський, А.Лазурський, В.Панов, В.Рубцов, С.Сідорчик, Р.Ассаджиолі, М.Воловікова, А.Зеліченко, В.Колесников, А.Юрєвич.

Наразі склалися кілька підходів щодо розуміння сутності культури здоров'я (Г. Зайцев, В. Колбанов, Т. Берсенева, Л. Татарнікова, С.Васильєв), її змісту і структури (І. Глінянова, Е. Вайнер, Е. Мамаєва, А. Міт'яєва), визначення принципів формування культури здоров'я педагога (Л. Уткіна). Культура здоров'я особистості є предметом досліджень В. Горащука, О. Дубогай, Е. Казіна, Ю. Лісицина, В.Колбанова, Л.Татарнікової, С.Васильєва, Е.Вайнера, Е.Мамаєвої, А.Міт'яєвої та інших.

Однак поза увагою науковців залишився аспект культури здоров'я сучасної молоді, адже здоров'я молодої людини є однією із запорук сталого і успішного розвитку нації та держави. Особливо актуальним це є сьогодні – у добу бурхливого розвитку технології, що зумовлює значне забруднення екології, а також призводить до ведення молоддю малорухливого способу життя. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я населення країни, у першу чергу студентства. Тому метою статті є з'ясувати ключові аспекти понять «культура», «здоров'я», «культура здоров'я» в контексті їх актуальності у світоглядному молоді.

Одним з найважливіших завдань, що покликані вирішувати науки про людину, є розроблення проблеми здоров'я людини як фундаментального права та особливої цінності сучасної цивілізації. Актуальним є розгортання наукових досліджень не лише на медико-біологічному або психологічному, але й на філософському рівні.

Найперше варто звернутися до феномену молоді. Молодих людей за віковими показниками та родом занять можна поділити на кілька груп:

- учнівська молодь (учні загальноосвітніх навчальних закладів),
- студентська молодь (студенти та слухачі вищих начальних закладів різних рівнів акредитації),
- молоді фахівці і робітники (молоді люди з вищою, середньоспеціальною освітою чи без освіти, які працюють),
- молоді люди, яким не вдалося з певних причин успішно соціалізуватися.

Однією з найбільш соціально та політично активних є група студентської молоді. Так, в Україні нараховується близько 11 млн. юнаків і дівчат, з них понад 1,5 млн. – студенти ВНЗ I-IV рівнів акредитації. У свою чергу, студент – це особа, яка в установленому порядку зарахована до вищого навчального закладу та навчається за денною (очною), вечірньою або заочною, дистанційною формами навчання з метою здобуття певних освітнього й освітньо-кваліфікаційного рівнів. Виходячи з наведеного вище, до студентської

молоді можна зараховувати осіб віком від 14 до 35 років, які зараховані і навчаються у ВНЗ I-IV рівнів акредитації. Тому на сьогодні досить гостро постає необхідність розроблення і запровадження конкретних дій, спрямованих на поліпшення здоров'я нації, а для цього важливим є вивчення пріоритетів студентства щодо власного здоров'я, здорового способу життя та культури здоров'я загалом. Успішному вирішенню цієї проблеми сприятиме розуміння громадянами, керівництвом держави та суспільством загалом того, що здоров'я людини залежить від чотирьох основних груп чинників, встановлених ученими, зокрема: стану навколишнього середовища, генетичних чинників, способу життя, а також діяльності системи охорони здоров'я, її служб і установ.

Дослідження, проведені багатьма науковцями, свідчать, що основна маса населення країни має низький і нижче середнього рівня стан здоров'я та знаходиться за межами «безпечного здоров'я» [1]. Поряд з проблемою вкрай низького рівня здоров'я населення виникає ще одне, не менш болюча – низький рівень культури особистості, зокрема молоді людини. Під визначальним впливом культури здійснюється розвиток суспільства, і в першу чергу людини. Поза культури, поза культурного оформлення поведінки і діяльності людини втрачаються доцільність і цілеспрямованість розвитку, сенс його існування, оскільки в них виражається людський досвід, суспільні традиції та механізми, їх реалізації на практиці. Тому найнебезпечніша нестача суспільства – це нестача культури. Культура як універсальне явище пронизує всі сфери суспільного життя і види людської діяльності. Залежно від цього виділяють різні види культури: політичну, економічну, духовну, правову, фізичну, культуру здоров'я та ін. На основі цього можна виокремити культуру здоров'я як відносно самостійне й особливе соціальне явище.

У межах філософського уявлення про світ поняття «культура» розглядається як соціально-прогресивна творча діяльність людства в усіх сферах буття і свідомості, що є діалектичною єдністю процесів опредмечування (створення цінностей, норм, знакових систем) і розпредмечування (освоєння культурної спадщини), спрямована на зміну дійсності, на перетворення багатства історії людства на внутрішнє багатство особистості [7, 3]. У трактуванні поняття «культура» найсуттєвішими її атрибутами є глибоке, усвідомлене та шанобливе ставлення до спадщини минулого, здатність до творчого розуміння і перетворення дійсності в тій чи іншій сфері діяльності та відносин [5, 58].

Поза культурою, культурним оформленням поведінки та діяльності людини втрачається доцільність і цілеспрямованість її розвитку, сенс існування, оскільки в них виражається людський досвід, суспільні традиції і механізми їх реалізації на практиці. Рівень розвитку культури є вирішальною умовою прогресу суспільства і людини. Культура є універсальне явище, яке пронизує всі сфери суспільного життя і види людської діяльності. Залежно від цього розрізняють політичну, економічну, духовну, правову, фізичну культуру, а також культуру здоров'я.

Категорія «здоров'я» у філософській науці також є однією з фундаментальних у системі пізнання феномену людини. Крім того, наразі проблема зміцнення та збереження здоров'я є однією з найважливіших і найбільш суперечливих. Визначенню поняття здоров'я присвячені численні дослідження. О.Степанов у «Психологічній енциклопедії» наводить дефініцію, за якою здоров'я визначають як природний стан організму, що характеризується нормальним узгодженим перебігом усіх процесів і діяльністю всіх функцій, які забезпечують йому необхідну активність у взаємодії з навколишнім середовищем [10, 143]. У поняття здоров'я також входять не тільки якісні, а й кількісні ознаки, зокрема і соціальна повноцінність людини.

Здоров'я визначається як сума «резервних можливостей основних функціональних систем» (М. Амосов), «комплекс резервних можливостей організму, що забезпечують соціальну активність при максимальній тривалості життя» (В. Казначеев), «один з найважливіших показників «якості» людини і популяції людей» (П. Капіца), «сукупність фізичних і духовних здібностей, якими володіє організм, жива особистість людини» (Г.Царегородцев), «міра реалізації генетичних потенціалів, це резерви життя, життєздатність людини як цілісного творіння в єдності його тілесних, психічних і духовно-моральних характеристик» (В. Горячев), «показник культури людини в цілому, оскільки воно за внутрішньою своєю суттю виявляється показником гармонії практичного і теоретичного плану буття, мірою узгодженості в людині природного і соціального начал» (Г.Пастушок).

І. Брехман визначив здоров'я людини як здатність зберігати відповідну віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триединого потоку вербальної, структурної та сенсорної інформації. Така характеристика є суто якісною і не дає змогу оцінити рівень здоров'я конкретної людини, а тим більше – з'ясувати ступінь

впливу на здоров'я різних чинників способу життя, діяльності, зовнішнього середовища, спадковості та ін. [2, 156].

А. Іванюшкін розглядає здоров'я з точки зору наукового і ціннісного змісту, що включає три рівні:

- біологічний – спочатку здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і як наслідок – максимум адаптації;

- соціальний – здоров'я є мірою соціальної адаптації, діяльнісного ставлення людського індивіда до світу;

- особистісний (психологічний) – здоров'я є не тільки відсутність хвороби, а й її подолання, попередження (здоров'я – не тільки стан організму, але й «стратегія життя людини») [4, 30].

Загалом здоров'я є цілісним, багатовимірним станом, який визначає таких п'ять основних факторів:

- рівень і гармонійність фізичного розвитку;

- функціональний стан організму (наявність резервних можливостей основних фізіологічних систем);

- рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності;

- наявність того чи іншого захворювання або анатомічні дефекти;

- рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок [8].

Виявлення названих показників здоров'я залежить від особистісних якостей людини, усвідомленості дій. З істотних визначень найбільш доцільним і перспективним для становлення культури здоров'я педагога залишається поняття здоров'я «як стану повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби» (Статут ВООЗ), яке відображає основні і найбільш істотні чинники, що впливають на здоров'я людини, оптимізація яких і становить сутність культури здоров'я.

Отже, здоров'я – єдина загальнолюдська та індивідуальна цінність, оскільки всі інші загальнолюдські цінності є, по суті, лише засобами забезпечення здоров'я особистості. Звернемося тепер до розгляду підходів щодо розуміння сутності культури здоров'я особистості.

На думку Е. Вайнера, культура здоров'я є частиною загальнолюдської культури, яка передбачає знання людиною своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження та розвитку свого здоров'я, а також вміння передавати здоров'язберігальні знання іншим [3, 176]. Таким чином культура здоров'я людини є необхідною умовою її життєдіяльності і водночас важливою складовою професійної придатності.

Під культурою здоров'я В.Колбанов, Т.Берсенєва розуміють динамічний стереотип поведінки, що сприяє здоровому способу життя і визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих людей [6, 47].

Під культурою здоров'я молоді розуміємо складну, послідовну діяльність особистості молодої людини, спрямовану на досягнення найдосконалішого еталону здоров'я, який виявляється у відповідальному ставленні до власного здоров'я та здоров'я суспільства. Однак культура здоров'я сучасної молоді залишається на вкрай низькому рівні. До прикладу, низькою є сексуальна культура молодих людей, що негативно впливає на стан їхнього репродуктивного здоров'я. Про це, зокрема, свідчить статистика тютюнокуріння серед молоді, вживання алкоголю, наркотиків, а також рівень абортів серед підлітків [9, 3].

Культура здоров'я є цілісним утворенням, що реалізовується у структурі особистості через розвиток особистісних особливостей, які становлять її світоглядно-моральну спрямованість на формування в неї культури здоров'я як невід'ємної умови успішної життєвої та фахової самореалізації, самовдосконалення.

Отже, молодь – демографічна основа майбутнього будь-якої країни світу, тому культура здоров'я молоді стає центральною у системі не тільки спеціальних людинознавчих наук (наприклад, валеології). Це питання потребує загально філософського розгляду для вироблення світоглядних орієнтирів у процесі покращення рівня культури здоров'я серед молодого покоління. Саме ґрунтовні філософські розвідки феномену культури здоров'я молоді, на нашу думку, дозволять посилити зацікавленість молодої людини у здоровому способі життя, спонукатиме її до особистої участі в духовно-практичній діяльності з пізнання, освоєння, перетворення та збереження свого здоров'я як особистого енергоресурсу успішної життєдіяльності. Саме в цьому ми бачаємо перспективи подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Апанасенко Г. Л.* Кто хозяин здоровья? / Г. Л. Апанасенко // Зеркало недели. – 2007. – №36 (665). – С. 29-64.
2. *Брехман И. И.* Валеология – наука о здоровье / Брехман И.И. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 186 с.
3. *Вайнер, Э.Н.* Валеология: учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта; Наука, 2001. – 416 с.
4. *Иванюшкин А.Я.* «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А.Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. – 1982. –Т.45. – №1. – С. 49-58.

5. *Коджаспирова Г.М.* Педагогическая антропология: учеб. пособие для студ. вузов / Коджаспирова Г.М. – М.: Гардарики, 2005. – 287 с.
6. *Колбанов В.В., Берсенева Т.А.* Валеологическая служба в образовательных учреждениях. Проблемы валеологии в образовании / Колбанов В.В., Берсенева Т.А.. – Липецк, 1995. – С. 54-55.
7. *Курбатов О.Г.* Проблема душевної гармонії особистості в у мовах духовної кризи суспільства: Автореф. дис... канд. філос. наук: 09.00.03 / Запорізький державний університет. – Запоріжжя, 2000.– 19 с.
8. *Мойсеюк В.* Культура здоров'я соціального педагога як стратегічна проблема сучасного суспільства / Мойсеюк В. – Режим доступу: // <http://social-science.com.ua/article/580> [Заголовок з екрану].
9. Навчально-методичний комплекс дисциплін фахової підготовки бакалавра за напрямом «Здоров'я людини»: [наук. метод. зб.] / заг. ред. С. В. Страшко. – К. : Освіта, 2013. – 76.
10. Психологічна енциклопедія / [Автор-упоряд. О. М. Степанов]. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.

Чеховская А. Культура здоровья молодежи: когнитивный аспект.

В статье осуществлен теоретический анализ понятий «культура», «здоровье», «культура здоровья» в аспекте их актуальность в мировоззренческом процессе личности молодого человека. Автор отмечает, что культура здоровья молодежи является необходимым условием ее жизнедеятельности и одновременно важной составляющей профессиональной пригодности.

Ключевые слова: культура, здоровье, культура здоровья, компоненты культуры здоровья, молодежь.

Chekhovska A. Culture Youth Health: cognitive aspect.

The article is a theoretical analysis of the concepts of «culture», «health», «health culture» in terms of their relevance in the process of worldview of the young man. The author points out that the culture of youth health is a prerequisite for its activity and at the same time an important part of professional competence.

Key words: culture, health, health culture, health culture component, youth.