

**ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Валентина Самодай

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Аннотация

Формирование здорового образа жизни является проблемой, которая нуждается в общественном решении, включая понимание каждым индивидом ценности личного физического, психического, социального и духовного здоровья для развития цивилизации в целом. Выделение предпосылок, исследование факторов и основных составляющих формирования здорового образа жизни, а также определение критериев формирования позитивной мотивации на здоровый образ жизни на уровнях духовного, физического, социального и психического здоровья дает возможность удовлетворить требования общества и повлиять на социально-деформированное сознание личности, которое привело к потере связи современного человека с природой.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье нации, духовное, психическое, социальное, физическое здоровье, индивидуальное здоровье.

Annotation

Forming of healthy way of life is a problem which needs public decision. It includes understanding of value of the personal, physical, social and spiritual health of individual for development of whole civilization. Selection of pre-conditions, research of factors and basic forming constituents, determination of forming criteria of positive motivation on the healthy way of life on the levels of spiritual, physical, social and psychological health – all of these functions enable to satisfy the requirements of society and influence on social and unchangeable consciousness of personality, which resulted in the loss of connection of modern man with nature.

Key words: healthy way of life, health of nation, spiritual, psychological, social, physical health, individual health.

Постановка проблеми. В умовах становлення всіх сфер соціального розвитку, в період відродження традицій національного виховання та культурно-історичного досвіду держави особливо актуальним стає аспект здоров'я особистості, що включає самооцінку і саморозвиток, самовдосконалення і свободу, здатність бути особистістю. Особливо необхідно наголосити на активізації та ініціюванні цих процесів самими індивідами, які прагнуть до прогресу в самовихованні, самодисципліні, творчості, для яких основним гаслом життя є: «Здоровим бути модно, стильно і красиво!». Виходячи з вимог, що ставить перед нами сьогоднішня, формування здорового способу життя є питання, що потребує всебічного ретроспективного аналізу з елементами моделювання і прогнозування, з використанням інноваційних підходів, урахуваючи світовий досвід, накопичений країнами, де зазначений напрям є системою ціннісних орієнтацій нації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових надбаннях Г. Апанасенка, О. Дубогай, Ю. Лісіцина, В. Ліщук указано на проблеми становлення, зміцнення і відновлення здоров'я. Дослідженню інноваційних соціально-педагогічних технологій формування здорового способу життя в учнів присвячені праці В. Беспалька, Н. Зимівець, Л. Сущенко та ін. Соціальний аспект здорового способу життя розглядали Г. Апанасенко, М. Гончаренко,



Ю. Лісіцин, Г. Царегородцев. Аналізом міжнародних концепцій щодо сприяння здоров'ю займалися науковці О. Балакірєва, О. Вакуленко, Л. Ващенко, Н. Комарова, О. Яременко. У працях зазначених науковців здійснено адаптацію або обґрунтовано можливість адаптації відомих світових технологій до українського контексту формування здорового способу життя.

Відповідно до Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, але й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Всесвітня організація охорони здоров'я констатує, що здоров'я людини на 50-55% визначається умовами і способом життя, на 25% екологічними умовами, н – обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% діяльністю системи охорони здоров'я.

Мета статті – дослідити формування здорового способу життя як найголовнішої соціальної цінності, що визначається життям і здоров'ям кожної людини та впливає на рівень цивілізації нації через духовний, інтелектуальний і фізичний розвиток кожного.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток суспільства, з одного боку, характеризується зміною умов існування індивідів та переоцінкою пріоритетів людських цінностей, а з другого – застосуванням новітніх технологій. Усе це ставить особливі адаптаційні вимоги до особистості, що нерозривно пов'язані зі станом здоров'я людини, відповідно до нових соціальних, економічних, техногенних змін у цивілізації. Для кінця ХХ – початку ХХІ століття характерні прогресуюча зміна характеру праці, виснаження трудових ресурсів за рахунок інтенсифікації потенційних можливостей, наростання частоти гострих ситуацій у системі «людина – машина», зростаючі

вимоги до професійної підготовки і перепідготовки, зменшення часу для ухвалення рішень і підвищення відповідальності за їх наслідки, неможливість кількісного збільшення робочої сили. Вищезазначені чинники вимагають посилення вимог до здоров'я нації на основі формування здорового способу життя. Це багатоаспектне питання потребує нагального вирішення і його можна розглядати в різних площинах. Таким чином, доцільно виділити найголовніші аспекти формування здорового способу життя індивіда соціуму.

Основи поняття індивідуального здоров'я розглядали ще у VI столітті до н. е. в Індії у «Ведах», де зазначалися поради щодо збереження здоров'я, які ґрунтувалися на понятті здоров'я як не лише відсутності фізичних хвороб, а й наявності щастя, розуму та душі. Особистість вважається здоровою, якщо всі складові організму людини збалансовано взаємодіють [6; 8]. Наявність стійкої рівноваги психіки, згідно з ведичними знаннями, вважали одним із принципів здорового способу життя. Для досягнення такої рівноваги, по-перше, необхідна незалежність людини від фізичних і психологічних чинників впливу навколишнього середовища та абсолютна внутрішня воля індивіда. По-друге, для встановлення внутрішньої гармонії важливим є розуміння вищої сутності буття, що виражається через прояв любові до всього живого і називається шлях серця. Отже, здоровою може бути не тільки та людина, у якої відсутні хвороби, але й та, яка здатна самореалізовуватися і розуміти сутність свого буття.

Давньогрецький лікар Гіппократ зосереджував увагу на певній гармонії, якої слід прагнути і досягати шляхом дотримання профілактичних заходів (трактат «Про здоровий спосіб життя»). Відомий мислитель Сходу Авіценна трактував, що існує три стани організму: «Здоров'я: всі

функції протікають здраво; хвороба і третій – проміжний стан – не здоров'я і не хвороба, як буває з тілом стариків і дітей, що одужують» [2]. К. Ясперс розглядав здоров'я як «природний вроджений потенціал людського покликання» [2]. Згідно з

К. Роджерсом, здорова людина – це рухлива і відкрита людина, яка живе в кожен новий момент життя, добре пристосовується до мінливих умов, терпима до інших, емоційна і рефлексорна [9]. Академік І. Павлов зазначав: «Здоров'я – це неоціненний дарунок природи, воно дається не навечно, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її навичок...» [1]. Здоровий спосіб життя є передумовою соціального, духовного, політичного, економічного, культурного життя людини. Узагалі спосіб життя індивідуума спонукає його до самореалізації і самовдосконалення, а саме поняття «здоровий спосіб життя» не передбачає лише виконання гігієнічних норм і правил або позбавлення шкідливих звичок, дотримання режиму харчування і виконання кожного дня фізичних вправ.

У цілому здоров'я тісно пов'язане з красою життя, яка включає гармонію природних і соціальних якостей особистості та їх удосконалення, єдність фізичних і психічних процесів. Цінність здоров'я за А. Я. Іванюшкіним містить три рівні: 1) біологічний – вихідне (першопочаткове) здоров'я припускає вдосконалення саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і, як наслідок, мінімум адаптації; 2) соціальний – здоров'я є мірою соціальної активності, діяльного ставлення людини до світу; 3) особистісний, психологічний рівень здоров'я – це не відсутність хвороби, а швидше заперечення її у розумінні подолання. У зазначеному аспекті здоров'я виступає



не тільки як стан організму, але і є «стратегією життя людини» [5].

Для формування індивідуального або суспільного здорового способу життя необхідні такі передумови (рис. 1).

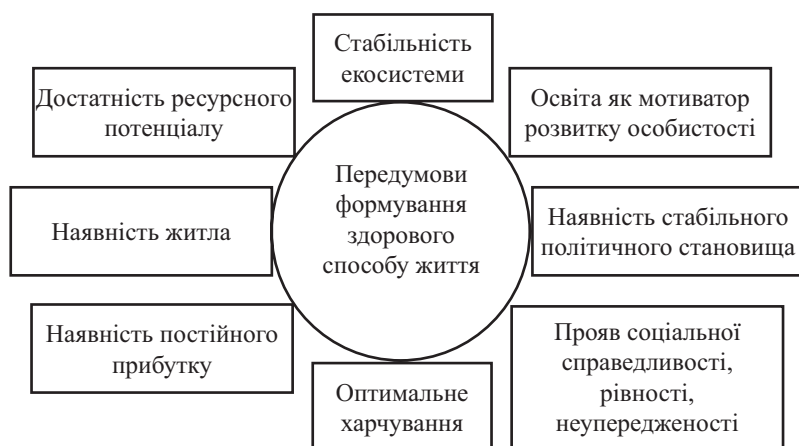


Рис. 1. Передумови формування здорового способу життя

Наприклад, оптимальне харчування включає доступ до раціонального, збалансованого харчування (необхідна кількість протейнів, вуглеводів, жирів, вітамінів, спеціальних продуктів, мікроелементів, харчових добавок та наявність якісної питної води). Освіта, у тому числі через типові джерела інформаційного впливу – ЗМІ, наукові теорії та відкриття, кіно, живопис, культуру, художню літературу, народні традиції, фольклор, бесіди з колегами, друзями, батьками, науково-популярну літературу, дає можливість усвідомлення цінності здоров'я, формує у людини духовний домінуючий пріоритет і необхідну психічну установку. Розвиток природних можливостей і здібностей також відбувається завдяки освіті, яка формує розумові сили особистості, допомагає розвитку індивідуальності, духовного, психічного та фізичного потенціалу [4; 7].

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як: стан фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою чи руху в межах фізіологічної норми, що адекватно змінюються під час вза-

ємодії людини з довкіллям, індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, рівень фізичного розвитку органів і систем організму, генетичну спадковість. Критеріями формування позитивної

мотивації до здорового способу життя на рівні фізичного здоров'я є прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування.

Психічне здоров'я включає суто індивідуальні психічні процеси і властивості людини (чутливість, збудженість, емоційність та ін.). Воно враховує можливість стресів і залежить від специфіки мислення, характеру, здібностей, що обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на аналогічні життєві ситуації. Британські дослідники під керівництвом професора нейробіології С. Закі здійснили аналіз роботи мозку людини в момент, коли вона дивилася на улюблені картини класиків. Після численних експериментів учені дійшли висновку про те, що милування картинами живопису схоже зі станом закоханості і покращує психічне здоров'я людини. На рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту) кри-

теріями формування позитивної мотивації до здорового способу життя є: відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих звичок.

Без соціального здоров'я неможливо змінити суспільство, налагодити економічне виробництво, яке тісно пов'язане з економічними чинниками, відносинами індивіда зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, тощо. Соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку найголовніших сфер суспільного життя – економічної, політичної, соціальної, духовної, які в реальності діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини [6]. Критеріями формування позитивної мотивації до здорового способу життя на рівні соціального здоров'я (соціального благополуччя) є: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, соціально орієнтована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.

Духовний світ особистості, що формується під впливом складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, моралі, етики, релігії, є показником духовного здоров'я. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – усе це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда. Критеріями формування позитивної мотивації до здорового способу життя на рівні духовного здоров'я є: узгодженість загальнолюдських та національних моральних і духовних цінностей,



Основні складові здорового способу життя

№ п/п	Складові	Характеристика складових
1	Спосіб життя	Має велике значення для здоров'я людини і складається з чотирьох категорій: економічної (рівень життя); соціологічної (якість життя); соціально-психологічної (стиль життя); соціально-економічної (устрій життя).
2	Рівень культури	Людина – суб'єкт і водночас головний результат своєї діяльності. Культура з цього погляду – це самосвідоме ставлення до самого себе. Однак люди дуже часто нехтують своїм здоров'ям, ведуть неправильний спосіб життя, не дотримуються режиму, переїдають, палять. Тому для здоров'я потрібні знання, які б стали повсякденною звичкою людини.
3	Здоров'я в ієрархії потреб	Здоров'я в ієрархії потреб людини займає не завжди перше місце, яке часто відведене іншим речам і матеріальним благам життя, кар'єрі, успіху. У результаті це шкодить не лише власному здоров'ю, а й здоров'ю майбутніх поколінь. Отже, здоров'я повинно посідати перше місце в ієрархії потреб людини.
4	Мотивування	Для збереження і відновлення здоров'я недостатньо пасивного очікування, людина має сама певним чином діяти. Для кожної дії потрібен мотив – усвідомлене спонукання, яке обумовлює дію для задоволення якої-небудь потреби людини. Сукупність мотивів, тобто мотивація, значною мірою визначає спосіб життя людини. Тобто для збереження здоров'я дуже важлива мотивація до здорового способу життя. Цінність здоров'я більшістю людей усвідомлюється тоді, коли воно під загрозою або втрачене. Лише тоді і виникає мотивація – вилікувати хворобу, стати здоровим. Людина не відчуває свого здоров'я, не знає величини його резервів, його якості і відкладає турботу про здоров'я на потім.
5	Зворотні зв'язки	Нерозумне і тривале випробовування стійкості свого організму (неправильне харчування, алкоголь, паління). Через певний час спрацьовують зворотні зв'язки – наслідки нездорового способу життя. Часто людина відмовляється від шкідливих звичок, коли це запізно
6	Настанова на довге життя	У повсякденному житті треба вміло мобілізувати резерви свого організму для подолання труднощів життєвого характеру, зменшення ризику захворювань, що сприяє довголіттю. Поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці і відпочинку, система харчування, різні вправи, що загартовують і розвивають; у нього також входить система ставлень до себе, до іншої людини, до життя у цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності тощо.

наявність позитивного ідеалу, працелюбність, почуття прекрасного в житті, природі, мистецтві.

Здоров'я людей – це найголовніша «візитна картка» соціально-економічної зрілості, культури й успішності цивілізованої держави [4]. До основних складових здорового способу життя відносяться рівень культури, мотивування, зворотні зв'язки, настанова на довге життя, здоров'я в ієрархії потреб, спосіб життя (табл. 1).

Так, мотивування до здорового способу життя повинно базуватися насамперед на принципі науковості

і доступності знань (адаптація відповідних наукових знань для всіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій, взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом). Не менш дійовим є принцип, що відображає процес формування здоров'я людини, природних та соціальних умов його збереження і зміцнення, організується як системний процес у логічному зв'язку всіх його етапів, спрямовується на гармонійний і всебічний розвиток особистості. Цей принцип можна вважати принципом системності.

Принцип інтегративності передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя. Виховні впливи держави, усіх виховних інститутів на основі врахування інтересів особистості та суспільства спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки особистості, вироблення неприйняття негативних впливів соціального оточення. За таких умов забезпечуватиметься система заходів економічного, правового, психолого-педагогічного,



соціально-медичного, інформаційно-освітнього характеру, направлених на формування позитивних соціальних настанов, запобігання вживанню наркотичних речовин, що утворює принцип превентивності.

Принцип відкритості передбачає систематичне поповнення, оновлення, удосконалення знань про здоровий спосіб життя. Принцип гуманізму стимулює в особистості розвиток свідомого ставлення до своєї поведінки, життєдіяльності, передбачає орієнтацію на підростаючу особистість як вищу цінність з урахуванням її вікових та індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб [3]. Принцип цілеспрямованості підтверджує спрямованість на досягнення своєї мети, підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього.

Слід зазначити, що людина інколи забуває про здоров'я, завдяки якому є можливість жити і досягати вершин науково-технічного прогресу, самореалізовуватися і давати користь цивілізації. На сучасному етапі розвитку набули актуальності так звані хвороби цивілізації, що виникли внаслідок впливу емоційних чинників, викликаних техногенними та екологічними проблемами. Сучасна людина втрачає зв'язок з природою, відбувається моральна деформація особистості під впливом зміни соціальної свідомості.

Висновки

Розуміння здорового способу життя кожним індивідумом є

єдиним радикальним способом розв'язання проблеми збереження та зміцнення здоров'я соціуму. Здорова людина має здатність більш продуктивно працювати, таким чином поповнювати казну держави і виводити національну економіку на вищий рівень розвитку, збагачувати суспільство та зміцнювати імідж держави на світовому рівні. Для деталізації проблематики формування здорового способу життя необхідно розглянути передумови вирішення цього питання, дослідити чинники та основні складові формування здорового способу життя. Актуалізація цих аспектів дозволяє внести елементи конкретики в пошуки шляхів мотивації окремої особистості до ведення здорового способу життя, що дає можливість задоволення потреб соціально-гуманітарного стандарту суспільства та вирішення завдань у побудові комплексу фізичних, духовних, психологічних та соціальних критеріїв життєдіяльності конкретного індивіда.

Перспективи подальших наукових досліджень убачаємо у з'ясуванні розуміння культури здоров'я та її впливу на формування здорового способу життя як на рівні суспільства, так і на рівні особистості.

Література:

1. Барно О.М. Психолого-педагогічні аспекти роботи зі студентами з особливими потребами / О.М. Барно // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. пр. К. : Ун-т «Украї-

на», 2004. С. 3742.

2. Бойчук Ю.Д. Внесок стародавніх філософів у формування еколого-валеологічних понять / Ю.Д. Бойчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 12. С. 1719.
3. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 388 с.
4. Єресько О.В. Здорові діти – здорова нація / О.В. Єресько. – К. : Інфосвіт, 2007. – № 7. – С. 45–61.
5. Іванюшкин А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А. Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. – 1982. – Т. 4, № 1. – С. 29–33.
6. Копа В.М. Механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я / В.М. Копа // Мультиверсум. Філософський альманах : зб. наук. пр. / Ін-т філософії НАН України. – К. : Центр духовн. культури, 2004. – Вип. 39. – 237 с.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – Т. 1. – 392 с.
8. Кузнецов В.Н. Аюрведа и современная медицина. Исследования. Клиника. Лечение. Профилактика / В.Н. Кузнецов, В.Б. Волович. – СПб. : Святослав, 2003. – 240 с.
9. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М., 1994. – 231 с.

