

19. Бугеря, Т. М. Особливості та сутність професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я [Текст] / Т. М. Бугеря // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 4. – С. 25–29.
20. Зданевич, Л. Сутність і структура професійної підготовки майбутнього вихователя до роботи з дезадаптованими дітьми дошкільного віку [Текст] / Л. Зданевич // Гірська школа Українських Карпат. – 2013. – №8-9. – С. 59–63. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gasuk\\_2013\\_8-9\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gasuk_2013_8-9_20)
21. Богданова, І. М. Сутність підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності в умовах рекреації [Текст] / І. М. Богданова // Наука і освіта. – 2016. – № 10. – С. 58–63. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2016\\_10\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2016_10_12)

*Рекомендовано до публікації д-р пед. наук Попова О. В.  
Дата надходження рукопису 27.09.2017*

**Оськіна Наталія Олександрівна**, кандидат педагогічних наук, доцент, кафедра західних і східних мов та методики їх навчання, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65020  
E-mail: [natalyaoskina1980@gmail.com](mailto:natalyaoskina1980@gmail.com)

УДК 613/614-047.44

DOI: 10.15587/2519-4984.2017.116722

## АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'Я» В КОНТЕКСТІ ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ: СТРУКТУРА, СУТНІСТЬ

© А. В. Беньковська

*У статті автора в результаті теоретичного аналізу у контексті виховання свідомого ставлення до власного здоров'я старших підлітків у загальноосвітніх закладах, визначено сутність, структура здоров'я та схарактеризовано його структури та ознаки. На основі аналізу, узагальнення й систематизації наукових джерел теоретично проаналізовано, визначено сутність, структуру поняття «здоров'я» та схарактеризовано основні його складові та їх ознаки. Автор виокремлює такі складові здоров'я: фізичну, соціальну, духовну та психічну.*

**Ключові слова:** *аналіз здоров'я, складові здоров'я, соціальне, фізичне, психічне та духовне здоров'я.*

### 1. Вступ

Здоров'я людини завжди вважалося і буде вважатися як одна з найвищих цінностей суспільства. Негативний екологічний стан навколишнього середовища, низька ефективність системи охорони здоров'я, зниження життєвого рівня провокують погіршення здоров'я дітей від самого народження. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема збереження, зміцнення і розвитку здоров'я громадян набули особливої актуальності.

Для дослідження проблеми «Виховання свідомого ставлення до власного здоров'я старших підлітків у загальноосвітніх закладах» важливим є розгляд змісту поняття «здоров'я».

### 2. Літературний огляд

Зміст поняття "здоров'я" розглядали зарубіжні та українські дослідники. Досліджували активну діяльність людини за зміною в позитивну сторону, як оточуючих шкідливих факторів (не тільки екологічних, але й соціальних), так і порушень індивідуального здоров'я [1].

Визначали здоров'я не тільки як медико-біологічну, а й як соціально-педагогічну категорію [2], Автори досліджували цей термін як вплив фізіологічних та психологічних процесів на життєдіяльність людського організму [3]. Здоров'я розглядалося як соціальне, біологічне та психологічне благополуч-

чя [4]. Поняття визначалося з точки зору валеологічного підходу, і як одну із критеріїв медицини [5]. Як єдність біологічних і соціальних якостей [6]. Автором проаналізована фізична, психічна і соціальна адаптивність до різних умов життєдіяльності [7]. Досліджували соціально-педагогічні та духовно-моральні умови формування здоров'я [8].

Розглядалося поняття "здоров'я" як гармонійний розвиток фізіологічних та процесів [9]. Здоров'я розглядалося як гармонійний розвиток, який є передумовою самоствердження та пізнання оточуючого [4]. Досліджували у феномені гармонійного поєднання життєдіяльності організму [10]. Здоров'я розглядалося як багатовимірний цілісний феномен гармонійної життєдіяльності [5]. Вивчали, як соціально-біологічне та психологічне благополуччя здоров'я [9], та як єдність біологічних і соціальних якостей здоров'я [6]. Також визначили здоров'я як здатність організму зберігати рівновагу відповідно до віку та соціальних запитів [5]. Свого часу було вивчено фізичну, психічну і соціальну адаптивність до умов життєдіяльності [1], багатомірний і цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини [8].

Нас цікавить здоров'я, як сформований і очікуваний результат процесу виховання свідомого ставлення до власного здоров'я старших підлітків у загальноосвітніх закладах.

### 3. Мета та задачі дослідження

Мета дослідження – теоретично проаналізувати, визначити сутність, структуру поняття «здоров'я» у контексті виховання свідомого ставлення до власного здоров'я старших підлітків у загальноосвітніх закладах та схарактеризувати основні його складові та їх ознаки.

Для досягнення мети були поставлені наступні задачі:

1. Визначити сутність, структуру поняття «здоров'я».
2. Схарактеризувати складові та ознаки здоров'я.

### 4. Аналіз поняття «здоров'я»

У сучасній літературі існує понад 100 визначень поняття «здоров'я». У науковій літературі одночасно використовують не тільки різні визначення, але й різні підходи до формулювання цього поняття.

Вчені зазначали, що здоров'я – це гармонійне поєднання життєдіяльності організму, всіх його систем при нормальній роботі всіх органів [10].

ВООЗ у 1958 дала визначення поняття «здоров'я», за яким, здоров'я - це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад [11].

Деякі вчені стверджували, що фізіологічні та психологічні процеси знаходяться у відповідності та гармонії один з одним, то даний стан означатиме здоров'я... А воно характеризується як гармонійний розвиток, за якого всі сторони людської життєдіяльності, її фізіологічні та психічні, фізичні та духовні, біологічні та соціальні, знаходяться у відповідності одна до одного [9].

Інші зазначали, що здоров'я - це перша і найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці, гармонійний розвиток особи, вона є головною передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоствердження і щастя людини, до подальшого розвитку людського суспільства [4].

«Здоров'я людини – це багатомірний і водночас цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини. Воно знаходить свій вираз через взаємоузгоджені стани, явища і процеси формування, зміцнення, збереження, споживання, відновлення, передачі фізичних, психічних, соціальних і духовних складових життєдіяльності людини, груп людей, спільнот, суспільства в цілому» [5].

Дослідники визначили: «Здоров'я – це стан певного соціально-біологічного та психологічного благополуччя, коли функції всіх органів і систем організму людини врівноважені із соціальним середовищем і відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти» [9].

Інші розуміли здоров'я людини як це гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, зумовлених природженими та набутими біологічними і соціальними явищами [6].

За іншим дослідником: «Здоров'я полягає у здатності організму зберігати рівновагу відповідно до віку та соціальних запитів, за якої організм у рівних межах вільний від невдоволеності, дискомфорту та хвороб і яка сприяє виживанню виду» [5].

Також виокремлено, що здоров'я – оптимальна стійкість до патогенних агентів, фізична, психічна і соціальна адаптивність до змінюваних умов життєдіяльності [7].

Також науковці стверджують: «Ми визначаємо здоров'я індивіда як динамічний стан, процес збереження і розвитку його біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності за максимальної тривалості життя» [9].

Також вважають, що здоров'я – це багатомірний і цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини, що виражається через взаємоузгоджені стани, явища і процеси формування, зміцнення, збереження, споживання, відновлення, передачі фізичних, психічних, соціальних станів [8].

Аналізуючи ці поняття, дійшли до висновку, що здоров'я, насамперед, це гармонійний розвиток людського організму за оптимальних умов, адаптованість людини до різних умов життєдіяльності, розвиток фізичних, соціальних, психічних та духовних складових у відповідності, гармонії одна до одної.

На основі аналізу вище зазначених визначень поняття «здоров'я», виокремлено такі його складові: фізична, соціальна, психічна та духовна.

До ознакам фізичної складової здоров'я можна віднести: добре функціонування усіх органів, нормальний розвиток та відсутність хвороб [12].

Під фізичною складовою здоров'я слід розглядаємо єдність фізичного та соматичного здоров'я [13]. Зокрема, розміри тіла, фізіологічні показники роботи систем організму. З фізичним розвитком тісно пов'язанні фізична працездатність людини, розвиток рухів, фізичних якостей та статеве дозрівання людини. Це гармонійна єдність усіх обмінних процесів між організмом і оточуючим середовищем і, як результат цього, узгоджений перебіг обмінних процесів всередині організму, що проявляється в оптимальній життєздатності його органів і систем [14].

Для нормального розвитку, удосконалення, адаптації до різних факторів середовища, нормально функціонування організму, як в цілому, так і з оточуючим середовищем, потрібно: активно рухатися, займатися фізичною культурою, спортом, загартовуватися, дотримуватися принципів раціонального харчування, питного режиму та додержання правил чистоти та охайності.

Фізичне здоров'я – це стан організму, який характеризується можливостями адаптуватися до різноманітних факторів середовища; рівень фізичного розвитку, фізична та функціональна підготовленість організму до виконання фізичних навантажень [15]. Або іншими словами – це нормальне функціонування організму людини, кожної його системи, органу, тканини, клітини.

Фізична складова має вплив на опорно-рухову, серцево-судинну, центральну та периферійну нервову системи та інші системи. Опорно-рухова система захищає найважливіші органи та системи, на ній тримається весь організм.

Фізичне здоров'я – це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції [16].

Світ навколо нас наповнений іншими людьми, природою, предметами, створеними людиною та багато іншим. Життя в суспільстві потребує певних навичок спілкування з іншими людьми, життя в навколишньому середовищі – з природою, життя серед світу предметів – навичок і правил поведінки з ними. Оволодіння знаннями, вміннями і навичками допомагає вижити в цьому світі і залишити після себе дітей тому потрібно жити так, щоб не нашкодити своєму здоров'ю [17].

Науковці вважають, що ознаками соціальної складової здоров'я є: доброзичливі стосунки між людьми; гарні побутові умови, що сприяють зміцненню здоров'я [12].

Соціальна складова стосується функціонування людини в суспільстві: це її здатність зберігати та використовувати стосунки з іншими людьми, її соціальні зв'язки, ресурси, здатність до спілкування і його якість. Соціальне здоров'я - стан організму, що визначає здатність людини контактувати з соціумом. Соціальне здоров'я складається під впливом батьків, друзів, коханих людей, однокласників в школі, однокурсників у вузі, колег по роботі, сусідів по будинку і т. п. [18].

Соціальну складову здоров'я можна визначити як ефективну взаємодію людини з соціальним середовищем. Критерієм такої взаємодії може бути успішне ототожнення (ідентифікація) особи з певними соціальними групами (сім'я, клас, громада, професія, спілка тощо) [19].

Соціальне здоров'я – це здатність людини адаптуватися в природному, техногенному та соціальному середовищах проживання. Досягається воно умінням передбачати виникнення небезпечних і надзвичайних ситуацій, оцінювати їх можливі наслідки, приймати обґрунтовані рішення і діяти в конкретній небезпечній або надзвичайній ситуації, погодившись із своїми можливостями.

Таким чином, щоб не нашкодити та зберегти своє здоров'я, потрібно певною мірою оволодіти знаннями, вміннями та навичками для життя в суспільстві, навколишньому середовищі, серед світу предметів. Вміти адаптуватися, вчасно оцінювати наслідки та вчасно приймати рішення, які не нашкодять, а збережуть наше здоров'я та життя.

Ознаками духовної складової здоров'я вважають: відчуття людиною навколишнього світу, коли вона чинить справедливо, живе з почуттям любові, співчуття та відповідальності, прагне стати кращою [12]. Цими ж авторами визначено ознаки психічної складової: позитивне оцінювання людиною себе та інших людей, уміння долати невдачі, поводитися як господар свого життя.

Психічне здоров'я, за визначенням ВООЗ – це стан, що сприяє найповнішому фізичному, розумовому і емоційному розвитку людини; умова за якої кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [20].

У словнику термінів з валеології розглядають психічне здоров'я як динамічну сукупність психічних властивостей конкретної людини, яка дозволяє відповідно до віку, статі та соціального становища пізнавати

навколишню дійсність, адаптуватися до неї та виконувати свої біологічні та соціальні функції [21]. Автори наголошують, що психічне здоров'я зводиться до усвідомлення людиною своєї функціональної значущості в плані реалізації своїх чи колективних потреб, задумів та цілей. Тому незадоволеність людини може проявлятися в психо-емоційному напруженні, негативних емоційних відчуттях, що зрештою визначають психічний стан, а зрештою, і здоров'я.

До складу психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей (наприклад, збудженість, емоційність, чутливість). Психічне здоров'я пов'язується з особливостями мислення, характеру, здібностей. Вказані складові зумовлюють особливості індивідуальних реакцій особистості на однакові життєві ситуації [22].

Ця складова пов'язана з емоціями – переживаннями людиною свого ставлення до особистого й навколишнього світу. Вони бувають позитивні і негативні. Сила прояву емоцій, їх спрямованість і вплив на психіку людини індивідуальна.

З емоціями, почуттями, думками і настроями, які відображають психологічний стан, психічне здоров'я, тісно пов'язана інша складова здоров'я – духовна [23].

Духовна складова пов'язана з максимальним розкриттям духовного, морального потенціалу, свідомим прагненням людини до реалізації вищих властивостей особистості [24].

Духовне здоров'я визначається такими складовими, як освіта, наука, мистецтво, релігія, мораль, етика. Свідомість особистості, її ментальність, самоставлення, ставлення до сенсу життя, оцінка власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан її духовного здоров'я.

Духовність – це внутрішнє психічне життя, моральний світ людини, розуміння сенсу життя, спрямованість на реалізацію певних життєвих цінностей [13].

Духовне здоров'я передбачає почуття особистої відповідальності й свободи творення власного життя. Передумовою і виявом духовного здоров'я є ствердження себе, суспільства й всесвіту в їх неподільності.

Духовним компонентом має бути узгодження тілесних потреб індивіда з потребами інших людей та соціуму загалом, а також попередження, перетворення таких потреб у шкідливі звички (наприклад, потреби в їжі – у переїдання). Також це прагнення до продовження роду, сімейного життя, виховання дітей, це прагнення до лідерства та життєвого успіху. Духовним аспектом є узгодження прагнення людини до влади і забезпечення власної значущості з інтересами інших людей та соціуму [3].

Виділення у структурі здоров'я людини фізичного, соціального, психологічного та духовного компонентів є досить умовним, оскільки всі ці складові тісно взаємопов'язані між собою, і серйозні порушення у одній з них неминуче тягнуть за собою розлади в інших [23].

## 5. Результати досліджень та їх обговорення

Можемо сказати, що свого часу питанням формування визначення питання «здоров'я» займалися багато зарубіжних та українських дослідників. Різні автори по-різному трактували це поняття. Аналізуючи визначення цих авторів, дійшли до висновку,

що насамперед це: перша і найважливіша потреба людини, яка полягає у розвитку фізичних, соціальних, психічних та духовних складових та адаптованість до змін умов життєдіяльності.

Перспективним є дослідження особливостей фізичної, соціальної, духовної та психічної складових здоров'я у старшому підлітковому віці.

## 6. Висновки

1. Таким чином на основі узагальнення літературних джерел визначено поняття здоров'я: це, насамперед, стан організму, рівновага та гармонія його органів, яка допомагає виконувати нормальну діяльність організму та адаптуватися до оточуючого середовища та взаємодіяти з ним.

2. Виокремлено складові здоров'я: фізична, соціальна, духовна, психічна. Ознаками фізичної складової здоров'я є добре функціонування усіх органів, нормальний розвиток та відсутність хвороб; ознаками соціальної - доброзичливі стосунки між людьми; гарні побутові умови, що сприяють зміцненню здоров'я; духовної складової - відчуття людиною навколишнього світу, життя з почуттям любові, співчуття та відповідальності, прагнення стати кращою; психічної складової - позитивне оцінювання людиною себе та інших, уміння долати невдачі, поводитися як господар свого життя.

Всі чотири складових перебувають в певній єдності, діють, функціонують між собою та визначають загальний стан здоров'я людини.

## Література

1. Малярчук, Н. Н. Валеологія [Текст]: навч. пос. / Н. Н. Малярчук. – Тюмень, 2008. – 280 с.
2. Бондаренко, І. Г. Валеологія. Ч. I [Текст]: метод. рек. / І. Г. Бондаренко. – Миколаїв: Вид во ЧДУ ім. Петра Могили, 2012. – 52 с.
3. Міхеєнко, О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини [Текст]: навч. пос. / О. І. Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2009. – 400 с.
4. Валеологія [Текст]: інформ.-метод. зб. – К.: Т-во «Знання» України, 1996. – 336 с.
5. Верхатський, С. А. Історія медицини [Текст] / С. А. Верхатський. – К.: Вища школа, 1983. – 384 с.
6. Путров, С. Ю. Здоров'я у контексті предметного самовизначення філософії [Текст] / С. Ю. Путров // Гуманітарний вісник ЗДІА. – 2013. – № 55. – С. 152–162.
7. Апанасенко, Г. А. Валеологія: имеет ли она право на самостоятельное существование? [Текст] / Г. А. Апанасенко // Валеологія. – 1996. – № 2. – С. 9–14.
8. Оржеховська, В. М. Педагогіка здорового способу життя [Текст] / В. М. Оржеховська // Шлях освіти. – 2004. – № 7. – С. 11–12.
9. Бойченко, Т. Базовий зміст шкільної валеологічної освіти [Текст] / Т. Бойченко, П. Вадзюк, В. Мовчанюк, Т. Усатенко та ін. // Валеологія. – 1994. – С. 20–34.
10. Яцук, Г. Ф. Здоров'я – найбільше благо. Ч. I. За здоровий спосіб життя [Текст] / Г. Ф. Яцук, Л. С. Барна, Л. І. Білоус, І. Д. Чорнота. – Тернопіль: Видавництво Астон, 2007. – 192 с.
11. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік [Текст] / за ред. В. В. Шафранського; МОЗ України «УІСД МОЗ України». – Київ, 2016. – 452 с.
12. Бойченко, Т. Є. Основи здоров'я [Текст]: підр. / Т. Є. Бойченко, С. В. Василенко, Н. І. Гущина та ін. – К.: Генеза, 2013. – 208 с.
13. Шахненко, В. І. Чи коректним є сучасний розгляд послідовності складових здоров'я людини, їхнього взаємозв'язку та взаємовпливу? [Текст] / В. І. Шахненко // Основи здоров'я. – 2016. – № 1 (61). – С. 13–18.
14. Психологія здоров'я [Текст]: учеб. / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
15. Яцук, Г. Ф. Здоров'я – найбільше благо [Текст] / Г. Ф. Яцук, А. С. Степанюк, Л. І. Білоус, О. М. Собіль. – Тернопіль: Астон, 2005. – 192 с.
16. Валеологія. Ч. 2 [Текст]: навч. пос. / за ред. В. І. Бобрицької. – Полтава: Скайтек, 2001. – 160 с.
17. Єжова, О. О. Здоровий спосіб життя [Текст]: навч. пос. / О. О. Єжова. – Суми: Університетська книга, 2011. – 127 с.
18. Казначеев, В. П. Проблемы человека ведения [Текст] / В. П. Казначеев; под ред. А. И. Субетто. – М.; Новосибирск: Наука, 1997. – 349 с.
19. Валецька, Р. О. Основи валеології [Текст]: підр. / Р. О. Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.
20. Устав (Конституція) Всемирной организации здравоохранения [Текст] // Основные документы. – 40-е изд. – Женева, 1995. – С. 5–26.
21. Кураев, Г. А. Валеологія. Словарь терминов [Текст] / Г. А. Кураев, В. Б. Войнов. – Ростов-на-Дону, 2002. – 91 с.
22. Максименко, С. Д. Психічне здоров'я дітей [Текст] / С. Д. Максименко // Психолог. – 2002. – № 1 (1). – С. 4.
23. Цимбал, Н. М. Основи здоров'я [Текст]: пос. / Н. М. Цимбалю. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2006. – 160 с.
24. Вітенко, І. С. Зміни психіки при соматичних розладах – актуальна проблема медичної психології [Текст] / І. С. Вітенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 4. – С. 31–32.
25. Юнг, К. Г. Психологические типы [Текст] / К. Г. Юнг. – СПб.: Ювента, 1995. – 252 с.

*Рекомендовано до публікації д-р пед. наук Сас Н. М.  
Дата надходження рукопису 21.09.2017*

**Беньковська Аліна Володимирівна**, аспірант, кафедра загальної педагогіки та андрагогіки, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, вул. Остроградського, 2, м. Полтава, Україна, 36000,  
E-mail: beny2902@outlook.com