

## ПОНЯТІЙНО-ЗМІСТОВНИЙ АНАЛІЗ КАТЕГОРІЇ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

### CONCEPTUAL AND CONTENT ANALYSIS OF THE CATEGORY “HEALTHY LIFESTYLE”

Стаття присвячена одній з актуальних проблем понятійно-змістовного аналізу категорії «здоровий спосіб життя» з метою узагальнення різних методологічних підходів до означеної дефініції. Зокрема, розкривається сутність таких понять, як здоров'я, культура здоров'я, фактори здоров'я, цінність здоров'я, здоровий спосіб життя. Основна увага зосереджується на визначенні здоров'я як основи життєдіяльності людини, що являє собою цілісний багаторівневий стан та включає соматичні, психічні, соціальні, моральні та педагогічні компоненти, оскільки здоров'я індивіда – категорія не тільки медико-біологічна, а й психолого-педагогічна, філософська і соціальна, тому зміст поняття «здоров'я» залежить від спрямованості і використання цього терміна.

Аналіз понятійно-змістовного складу цієї категорії, представленої в науковій літературі, дав змогу сформулювати власне визначення: здоров'я – системний багаторівневий процес розвитку адаптивних і компенсаторних, психічних і соціальних механізмів, що забезпечує повноцінну взаємодію особистості і середовища. Зазначається також, що якісна характеристика здоров'я може здійснюватися тільки в рамках різних наук, тому що йдеться про поняття, яке вимагає відображення рушійних сил, формування, розвитку, еволюції здоров'я і причин його зсання. У процесі визначення здоров'я необхідно враховувати, що суб'єктивно людиною здоров'я не усвідомлюється, а сприймається як якась даність сьогоденного дня, яку несправедливо пов'язують із наслідками попереднього життя, умовами і результатами життєдіяльності. Отже, методологічним принципом проблем, пов'язаних зі здоров'ям, має бути міждисциплінарний підхід, який вимагає іншого рішення, інших поглядів. Такий підхід вибудовує взаємозв'язок між здоров'ям і розвитком, вихованням і навчанням, самовихованням особистості і орієнтує на вивчення педагогічних умов, за яких ці процеси можуть проходити успішно.

**Ключові слова:** здоров'я, культура здоров'я, фактори здоров'я, цінність здоров'я, здоровий спосіб життя.

The article is devoted to one of the current problems of conceptual and substantive analysis of the category «healthy lifestyle» in order to summarize the various methodological approaches to this definition. In particular, the essence of such concepts as health, health culture, health factors, health value, healthy lifestyle is revealed. The main focus is on the definition of health as the basis of human life, which is a holistic multilevel state and includes somatic, mental, moral and pedagogical components, as individual health – a category not only medical and biological, but also psychological and pedagogical, philosophical and social, so the meaning of «health» depends on the direction and use of this term. Analysis of the conceptual and substantive composition of this category, presented in the scientific literature, allowed us to formulate our own definition: health is a systemic multilevel process of adaptive and compensatory development, mental and social mechanisms that ensures full interaction of personality and environment. It is also noted that the qualitative characterization of health can be carried out only in the various sciences, because it is a concept that requires reflection of the driving forces, formation, development, evolution of health and the causes of its decline. In determining health, it is necessary to take into account that subjectively a person is not aware of health, but is perceived as a given of today, which is unfairly associated with the consequences of previous lives, conditions and results of life. Therefore, the methodological principle of health problems should be an interdisciplinary approach that requires a different solution, different views. This approach builds the relationship between health and development, education and training, self-education of the individual and focuses on the study of pedagogical conditions under which these processes can be successful. **Key words:** health, health culture, health factors, health value, healthy lifestyle.

УДК 613:378.03

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/36.39>

#### Мусхаріна Ю.Ю.,

канд. пед. наук,  
доцент кафедри медико-біологічних  
основ охорони життя  
та цивільного захисту  
Донбаського державного  
педагогічного університету

#### Гутарєва Н.В.,

канд. мед. наук, доцент,  
завідувачка кафедри  
медико-біологічних основ охорони  
життя та цивільного захисту  
Донбаського державного  
педагогічного університету

#### Макаренко А.В.,

канд. пед. наук,  
доцент кафедри медико-біологічних  
основ охорони життя  
та цивільного захисту  
Донбаського державного  
педагогічного університету

#### Постановка проблеми в загальному вигляді.

У шкільні та студентські роки триває процес фізичного, психічного і соціального розвитку індивіда. У цей період ще не сформований організм найбільш чутливий не тільки щодо розвитку окремих фізичних і психічних функцій, але і схильний до впливу різних патогенних факторів. Етіологічні чинники, що несприятливо впливають на організм і психічне здоров'я учнів та студентів, досить повно вивчені. До них зараховують гіпокінезію, порушення режиму праці та відпочинку, здатність до навчання учнів, відсутність знань про здоров'я та здоровий спосіб життя у педагогів, батьків і дітей, навчальні навантаження, велика кількість предме-

тів, що вивчаються, невміння школярів та студентів вчитися тощо. Але питання здорового способу життя досліджується з різних наукових позицій та містить іноді суперечливі підходи до визначення. Нині в науковій загалом та у педагогічній літературі досить часто використовуються поняття: здоров'я, культура здоров'я, здоровий спосіб життя.

#### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Нині інтерес до індивідуального здоров'я людини постійно зростає, що підтверджується великою кількістю досліджень провідних вчених всього світу (Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, І.А. Аршавський, М.Я. Віленський, Ю.П. Лісцин, А.П. Лаптев, В.П. Петленко, Л.Г. Татарникова та ін.). Проблемам

основ здорового способу життя присвячені роботи В.А. Ананьєва. Питання реабілітаційних можливостей у навчальному процесі досліджувала А.В. Гордєєва. Особливо слід зазначити значущість сучасного українського видання – «Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження», в якому зібрані напрацювання харківських педагогів.

**Мета статті.** Метою статті виступає понятійно-змістовний аналіз категорії «здоровий спосіб життя» з метою узагальнення різних методологічних підходів до означеної дефініції.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття «здоров'я» до теперішнього часу не має конкретного наукового визначення. Ще в квітні 1903 року І.П. Павлов на Міжнародному медичному конгресі в Мадриді говорив із цього приводу: «... на жаль, ми не маємо до цього часу суто наукового терміна для позначення цього основного принципу організму – внутрішньої і зовнішньої врівноваженості його» [12, с. 158].

Здоров'я індивіда – категорія не тільки медико-біологічна, а й психолого-педагогічна, філософська і соціальна, тому зміст поняття «здоров'я» залежить від спрямованості і використання цього терміна.

Вчені Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [4] вважають, що здоров'я має кілька складників; воно традиційно представлено такими компонентами: фізичними (соматичними), духовними (душа, розум) і соціальними, що, згідно з ідеями Г.Л. Апанасенко, відповідає трьом складовим частинам особистості – соматичній, психічній, соціальній.

Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, І.І. Брехман, В.В. Колбанов виділяють чотири фактори здоров'я:

1) соматичний – поточний стан органів і систем організму людини, основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами на різних етапах онтогенетичного розвитку. Ці потреби, по-перше, є пусковим механізмом розвитку людини, по-друге, забезпечують індивідуалізацію цього процесу;

2) фізичний – рівень зростання і розвитку органів і систем організму, основу якого становлять морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції;

3) психічний – стан психічної сфери, основу якої становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан зумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення;

4) моральний – комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної сфери життєдіяльності, основу якої визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві. Моральним здоров'ям опосередкована духовність людини, оскільки моральність пов'язана із загальнолюдськими істинами Добра, Любові і Краси [1; 10].

Нині найбільш поширеною і критикованою дефініцією є визначення «здоров'я», за висновками Всесвітньої організації охорони здоров'я (1957 р): «Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів, а стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. Здоров'я – це нормальний стан, що означає його оптимальну саморегуляцію, узгоджену взаємодію його органів і рівновагу між його функціями і зовнішнім середовищем» [4, с. 132].

Відсутність задовільних визначень категорії здоров'я (поряд зі спробами сформулювати більш-менш точне визначення) породила зневіру в принципову можливість знаходження конкретного формулювання. «Здоров'я – стан рівноваги між вимогами середовища і силами організму» [6, с. 435]. «Здоров'я – природний стан організму, що є вираженням його повної саморегуляції, гармонійної взаємодії всіх органів і систем і динамічного врівноваження з навколишнім середовищем» [14, с. 130]. «Під здоров'ям ми розуміємо процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини при максимальній тривалості її активного життя» [8, с. 115]. «Здоров'я – це цілісний багатовимірний динамічний стан (що включає позитивні і негативні сторони), що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального і економічного середовища і дозволяє людині різною мірою здійснювати свої біологічні та соціальні функції» [13, с. 56].

Резюмуючи викладене, можна прийти до наведеного нижче визначення.

Здоров'я людини – це безперервна послідовність природних станів життєдіяльності, що характеризується здатністю організму до самозбереження та повної саморегуляції, підтримання гомеостазу, вдосконалення соматичного і психічного статусу при оптимальній взаємодії органів і систем, адекватного пристосування до мінливого навколишнього середовища, використання резервних і компенсаторних механізмів відповідно до фенотипних потреб і можливостей виконання біологічних і соціальних функцій. Відсутність будь-якої з перерахованих ознак означає часткову або повну втрату здоров'я. Повна втрата здоров'я несумісна з життям [10].

Відомі підходи до здоров'я часто визначають, яким воно має бути, а не те, чим воно насправді є [4, с. 1].

Відносність і суперечливість категорії «здоров'я» робить доцільним підхід до нього з позиції якості. Такий концептуальний підхід із позиції «кількість» і «якість» зустрічається в працях вітчизняних вчених.

Н.М. Амосов звернув увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю, яке можна оцінити максимальною продуктивністю органів у збереженні якісних меж їх функцій [1].

В.П. Казначеев звертає увагу на необхідність співвідносити поняття здоров'я не з окремим індивідуумом, а з населенням [9]. Здоров'я популяції він розглядає як процес соціально-історичного розвитку, психосоціальної та біологічної життєздатності населення в низці поколінь, підвищення працездатності суспільної праці, вдосконалення психофізіологічних можливостей людини.

Критерії, за якими більшість авторів оцінює здоров'я, – це показники структури, функції і адаптаційних резервів людини.

Низка вчених розглядають здоров'я в динаміці змін зовнішнього середовища і в онтогенезі. У цьому плані заслуговує на увагу висловлювання, що здоров'я визначає процес адаптації [3], що це не результат природного початку, а реакція на соціально створену реальність. Вона створює змогу адаптуватися до мінливого зовнішнього середовища, дорослішання, старіння, мирного очікування смерті. Тобто здоров'я актуальне в усі періоди онтогенезу.

Згідно з уявленнями В.Л. Ананьєва, здоров'я, яке розглядається з позиції онтогенетичних адаптаційно-компенсаторних психосоматичних процесів, є процесом стійкості нестійкої взаємодії (динамічної рівноваги) адаптаційних і компенсаторних механізмів [2, с. 105].

Адаптація, на думку автора, становить лише одну сторону пристосування, зумовлену зміною структури і функції біосистеми під впливом середовища. Її протилежність – компенсація пов'язана зі збереженням структур і функцій цієї системи, забезпечуваних тим самим середовищем.

Багато вчених визначають здоров'я як цінність, маючи на увазі, що поняття «цінність» є одним із ключових понять сучасної суспільної думки і використовується для позначення об'єктів і явищ, що втілюють у собі суспільні ідеали і виступають як еталони [15].

А.Я. Іванюшкін, розглядаючи здоров'я з позиції наукового змісту і ціннісного сенсу, пропонує три рівні цієї цінності:

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

– соціальний – здоров'я є мірою соціальної активності, діяльнісного ставлення індивіда до світу;

– особистісний, психологічний – здоров'я є не відсутністю хвороби, а запереченням її в сенсі подолання [7, с. 31].

Сучасні вчені визначають здоров'я як цілісне явище, вважаючи, що умови його формування не порушують єдності розвитку і цілісності методів, які досліджують феномен, йому мають відповідати і методи управлінського впливу на здоров'я людини, які мають на меті вдосконалення і роз-

виток здоров'я [6]. При цьому А.В. Гордєєва підкреслює значимість середовища проживання, в якому живе людина і в якому відбувається її життєдіяльність, формується її здоров'я, з якою вона пов'язана своїми цілями і призначенням [5, с. 18].

Певний стан здоров'я характеризує і зумовлений потенціал особистості, показує, як особистість може справлятися з безліччю ролей (функцій), – це функціональний (динамічний) підхід. Здоров'я виступає умовою і засобом вільного розвитку і тому є її об'єктивною потребою.

Аналіз робіт вищезазначених авторів підтверджує, що «здоров'я» – одна зі складних проблем сучасної науки і характеризується як:

- благополуччя фізичне, психічне та емоційне;
- кількісні та якісні резерви;
- адаптація та компенсація;
- цінність;
- потреба;
- цілісний функціональний стан.

Таким чином, здоров'я розглядається як якість, стан або процес. Аналіз понятійно-змістовного складу цієї категорії, представлені в науковій літературі, дав нам змогу сформулювати визначення: здоров'я – системний багаторівневий процес розвитку адаптивних і компенсаторних, психічних і соціальних механізмів, що забезпечує повноцінну взаємодію особистості і середовища.

Здоров'я як основа життєдіяльності людини являє собою цілісний багаторівневий стан, що включає соматичні, психічні, соціальні, моральні та педагогічні компоненти. На соматичному, психічному і соціальному рівні забезпечення життєдіяльності відбувається за допомогою двох основних механізмів – збереження здоров'я і підвищення його резервів. Основу морального аспекту здоров'я людини становить її ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей. Системоутворююче значення в забезпеченні здоров'я має психолого-педагогічний компонент, сутність якого полягає у формуванні в людини з раннього віку індивідуального способу здорового способу життя.

Відповідно, визначальним принципом валеології та основ медичних знань слід вважати принцип формування здоров'я. Його дотримання має забезпечити людині вдосконалення механізмів збереження і підвищення адаптаційних резервів організму на соматичному, психічному і соціальному рівнях шляхом цілеспрямованого оздоровлення власного способу життя [11, с. 21].

Таким чином, якісна характеристика здоров'я може здійснюватися тільки в рамках різних наук, тому що йдеться про поняття, яке вимагає відображення рушійних сил, формування, розвитку, еволюції здоров'я і причин його згасання. У процесі визначення здоров'я необхідно враховувати, що суб'єктивно людиною здоров'я не усвідомлюється, а сприймається як якась даність нинішнього

дня, яку несправедливо пов'язують із наслідками попереднього життя, умовами і результатами життєдіяльності.

**Висновки.** На підставі вищевикладеного робимо висновок, що методологічним принципом проблем, пов'язаних зі здоров'ям, має бути міждисциплінарний підхід, який вимагає іншого рішення, інших поглядів. Такий підхід вибудовує взаємозв'язок між здоров'ям і розвитком, вихованням і навчанням, самовихованням особистості й орієнтує на вивчення педагогічних умов, за яких ці процеси можуть проходити успішно.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
2. Ананьев В.А. Психогигиенические и психопрофилактические основы здорового образа жизни. *Здоровый образ жизни*. Ленинград, 1988. С. 85–112.
3. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации. *Вестник АМН СССР*. 1989. № 8. С. 73–78.
4. ВОЗ. Задачи по достижению здоровья для всех. Копенгаген, 1985. 230 с.
5. Гордеева А.В. Реабилитационная педагогика в образовательном процессе. Учебное пособие. Москва : Из-во РИПКРО, 1995. С. 15–20.
6. Гриньова М.В. Про необхідність предметної спеціалізації «Здоров'я людини» для підготовки майбутнього вчителя. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження*: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 434–438.
7. Иванюшкин А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентации человека. *Вестник АМН СССР*. 1982. Т. 45. № 4. С. 29–33.
8. Казначеев В.П. Очерки и практики экологии человека. Москва : Наука, 1983. 260 с.
9. Казначеев В.П., Склянова Н.А. Основы общей валеологии. Учебное пособие. Новосибирск : Изд-во. НИНКРО, 1998. 80 с.
10. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины, определения. Санкт-петербург : ДЕАН, 1998. 232 с.
11. Лисицын Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни. Сборник науч. трудов. Москва, 1991. С. 3–27.
12. Щеголь В.И. Трудовое воспитание молодежи – важнейшая педагогическая задача. Проблемы современной методики профессионального образования. Москва : РАО, 1999. С. 155–160.
13. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья. Новосибирск, 1989. 231 с.
14. Эхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека. Москва : Прогресс, 1980. 232 с.
15. Якунин В.Е., Сураева Л.М., Якунина С.В. Эффективные методы экспресс-диагностики морфологических и функциональных состояний школьников. *Актуальные проблемы медико-биологической и психологической подготовки специалистов*. Набережные Челны, 1997. С. 106–108.