УДК 008.12:616-021

УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ТА ХВОРОБУ ЯК ЕЛЕМЕНТИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ БАЗИ СИСТЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Руслан ДЗЬОБАК

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У публікації висвітлено загальні уявлення про ключові поняття валеології та здійснено порівняльний аналіз асоціацій до понять *„здоров'я"* та *„хвороба"* молодих громадян Німеччини та асоціацій до цих понять, що виникають в українських старшокласників з метою підвищення рівня свідомої мотивації підлітків до здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, хвороба, здоровий спосіб життя, валеологічна поведінка, свідома мотивація.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Від уявлень підлітків про феномен *„здоров'я"* та поняття *„хвороба"* залежить реалізація принципів ціннісного відношення їх до власного здоров'я у повсякденному житті. Індивідуальне сприйняття підлітками цих понять та асоціації, які до них виникають мимоволі впливають на їхню валеологічну поведінку [1], що проявляється в індивідуальному стилі та способі життя.

Здоров'я та *хвороба* – одні з основних категорій наукового пізнання в галузі знань про людину. А так як людина проживає у суспільстві, ці категорії характеризують соціально-детермінований стан людини і мають чітку основу, оскільки природа людини біологічна, а суть соціальна (людина не може розвиватися поза соціумом). Усі свої потреби вона реалізує через функції фізіологічних систем і все соціальне не реалізується без біологічного (наприклад, мислення базується на рефлекторній діяльності головного мозку). Таким чином, біологічна природа людини реалізує її соціальну суть [2].

Хвороба – це патологічний процес. Хвора людина втрачає активну самостійність у реалізації своєї життєвої установки, втрачає оптимальний зв'язок із середовищем і оточуючим її соціумом. Хвороба є пріоритетом медицини, її теоретичної та практичної сторони. Медицина займається саме хворою людиною, а не її здоров'ям. Вона лікує людину, повертаючи їй здоров'я. Але, маючи конкретний предмет наукового пізнання (хворобу), медицина не може за бездечити досягнення високих показників здоров'я людей. Індивідуальне здоров'я людини та його механізми є предметом наукового пізнання *валеології*, що розглядає здоров'я, передусім, як світоглядну категорію [2, 1].

За популярним визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), *"здоров'я"* – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів [3].

Здоров'я – абстрактно-логічна категорія, яка може бути описана різними модельними характеристиками. Правомірним буде розглядати здоров'я як динамічний стан, що дозволяє проявитись якомога більшій кількості видоспецифічних функцій при економній витраті біологічного субстрату, тобто здоров'я – це здатність індивіда проявляти свої біологічні та соціальні функції [2]. *Здоров'я людини* – це процес збереження і розвитку її психічних та фізіологічних якостей, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя [3].

Різні автори зробили свій внесок у тлумачення і розуміння феномену *"здоров'я"*. Згідно з Н.М. Амосовим, який увів поняття "кількість здоров'я", *здоров'я* – це максимальна потужність органів і систем при збереженні якісних фізіологічних меж їх функцій [4]. Новосибірський фізіолог А.Г. Щедріна зазначає, що здоров'я – це цілісний, багатогранний, динаміч

ний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу, в умовах конкретн соціального та екологічного середовища, а також є станом, що дозволяє людині різноман ним чином здійснювати її біологічні та соціальні функції [5]. За Б.Н. Чумаковим, *здоров'я л дини* – насамперед, процес збереження та розвитку її психічних та функціональних якост оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя [6].

Не існує абсолютного здоров'я й абсолютної патології, бо між ними є безліч зв'язк переходів. Це можна продемонструвати прикладом системи сполучених посудин: чим бі здоров'я, тим менше можливості для хвороби і навпаки. Між станом здоров'я та хворобою перехідний, або "третій стан", який додатково поділяють на передхворобу та недемонстрат патологічні процеси. Головна ознака передхвороби – можливість розвитку патологічного цесу внаслідок зменшення резервів здоров'я, коли кількісні зміни переходять в якісні [2].

Здоров'я – одна із найважливіших цінностей людини. Гарне здоров'я є передум високоефективної праці, творчої активності, найбільш повного самовираження особис Воно настає як необхідна умова реалізації життєвої програми, досягнення особистого ш Здоров'я забезпечує людині можливість жити і працювати в різноманітних умовах нав нього середовища та протистояти його несприятливим чинникам та втомі [3]. Також, здор слід розглядати як валеологічний процес цілісного формування організму і особис Поняття здоров'я взаємопов'язане із свободою людини, бо хвороба – це порушення нор ного (оптимального) способу реалізації потреб (матеріальних, духовних), а здоров'я – нормальний психосоматичний стан і здатність людини оптимально задовольняти свої м альні та духовні потреби. Здоров'я та світогляд взаємопов'язані і взаємообумовлені, а д ний світогляд є головною основою дійсного здоров'я [2].

Здоров'я, є також станом цілісного та гармонійного розвитку при адаптації кожн органів один до одного. При цьому кожен орган більш ефективно працює на користь ц (організму), ніж на власну користь. Будь-яка хвороба – це порушення законів життєдіяль організму, законів природи [2]. На думку академіка Ю.П. Лісицина, здоров'я не може м тися лише до констатації відсутності хвороб, нездужання, дискомфорту, воно – стан дозволяє людині вести необмежене в своїй свободі життя, повноцінно виконувати вл людині функції, передусім трудові, вести здоровий спосіб життя, тобто відчувати душ фізичний і соціальний комфорт. За даними Ю.П. Лісицина, факторами, що визначають ров'я, є: *а)* здоровий спосіб життя – 50-55 %; *б)* екологічні фактори – 15-20 %; *в)* спадк 15-20 %; *г)* медицина – 10-15 %. Він виділяє чотири категорії способу життя або т vivendi: *1)* економічну (рівень життя); *2)* соціальну (якість життя); *3)* соціально-психол (стиль життя); *4)* соціально-економічну (уклад життя) [7].

А. Маслоу серед основних потреб людини визначає не лише потреби тіла, але й гнення до безпеки, надійності, захисту, мати сім'ю, належати до суспільства, друзів, м вагу, самоповагу, свободу, яка забезпечить повний розвиток своїх талантів тощо [8].

Розглядаючи здоров'я, керуючись виключно визначенням ВООЗ, а саме, що ін дуальне здоров'я – це стан повного фізичного, душевного, сексуального та соціа благополуччя і здатність пристосовуватись до умов зовнішнього і внутрішнього сер ща та природного процесу старіння, а також відсутність хвороб й фізичних дефект пам'ятати, що наведене визначення виключає розумове благополуччя. Але ж, с людина активно творить історію, створює нові форми соціального і економічного ж на планеті. При цьому 90 % всіх сучасних факторів ризику існуючих хвороб цивіл також загроза в цілому екологічному благополуччю природи має антропогенне по ня, тобто є наслідком творчої, цивілізованої діяльності людини. Всі глобальні кри хідними від людської діяльності [2].

Нехтування звичаями, традиціями, уподобаннями, що складалися віками як мен народу, призвело до зміни стилю виробничої діяльності і відпочинку. Характерною с таких змін є зростання захворюваності серед молоді переважно соціально-психологічн рактеру, що стосується у вирішальній мірі способу життя та пов'язаної із вживанням тичних і токсичних речовин, не кажучи вже про алкоголь та тютюнопаління [1]. Масш

рактер пов'язаних із цим негативних соціальних явищ так чи інакше загрожує національній безпеці держави.

Всесвітньою організацією охорони здоров'я визначено, що *"здоров'я – провідний системоутворюючий чинник національної безпеки"* (1995). Відзначено, що фізичне та психічне здоров'я людини є головною цінністю, що воно – еквівалент і вираження свободи діяльності людини. З іншого боку, здоров'я становить суспільне багатство [3].

Отже, дослідження ключових понять, пов'язаних з національною безпекою нашої держави та майбутніми її носіями є актуальною і нагальною проблемою.

Зважаючи на викладене, **метою дослідження** було здійснення комплексного аналізу уявлень про ключові поняття валеології для підвищення рівня свідомої мотивації підлітків до здорового способу життя з урахуванням міжнародного досвіду формування правильної життєвої позиції у ставленні до власного здоров'я.

Завдання: 1) виявити асоціації, що виникають в українських старшокласників до понять *„здоров'я"* і *„хвороба"*; 2) порівняти отримані дані з результатами дослідження проведеного в Німеччині професором Герхардом Шафером з подальшим їх аналізом та узагальненням.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; соціологічно-педагогічне опитування (письмове); математична обробка статистичних даних.

Організація та результати дослідження. В Німеччині, професором Герхардом Шафером було проведено дослідження із виявлення ключових асоціацій до понять *"Здоров'я"* та *"Хвороба"* серед місцевих громадян віком від 13 до 25 років [9]. Виявилось, що до поняття *"Здоров'я"* у молодих громадян Німеччини виникають крім позитивних (спорт – 13 %, здорове харчування – 11 %, життя – 5 %, вітаміни – 3 % та рух – 2 %), і негативні асоціації (захворювання – 22 %, лікар – 19 %, медицина (предмет) – 10 %, лікарня – 7 %, медикаменти – 6 % та біль – 2 %) (Рис. 1). Таким чином, молодь Німеччини певною мірою усвідомлює, що збереження, зміцнення та примноження здоров'я – це нелегка і повсякденна праця над собою.

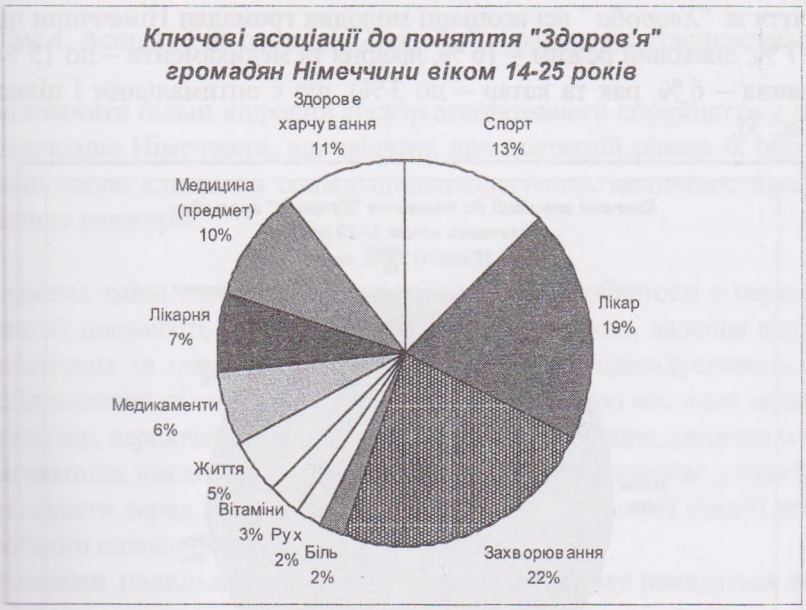

Рис. 1. Ключові асоціації до поняття *"Здоров'я"* громадян Німеччини віком 14-25 років (за Герхардом Шафером)

У порівнянні з асоціаціями до поняття *"Здоров'я"* молодих громадян Німеччини, в уявленнях старшокласників всі асоціації – позитивні (добре самопочуття – 18 %, духовне і фізичне благополуччя – 15 %, щастя – 10 %, задоволення, життєрадісність – по 6 %, покращення фізичного стану, фізична активність, фізкультура і спорт, хороший настрій – по 5 %,

бажання жити – 4 %, оптимізм, відсутність зайворювань, здоровий спосіб життя, гарний Емоційний стан – по 3 %, тренування, краса і вічність, вітаміни, подорожі – по 2 %) (Рис. 2). Це свідчить про легковажні настрої наших підлітків, які не замислюються про наслідки можливої втрати здоров'я в майбутньому, що для збереження, зміцнення та примноження здоров'я необхідно повсякденно працювати над собою, адже здоров'я саме по собі не продукується.

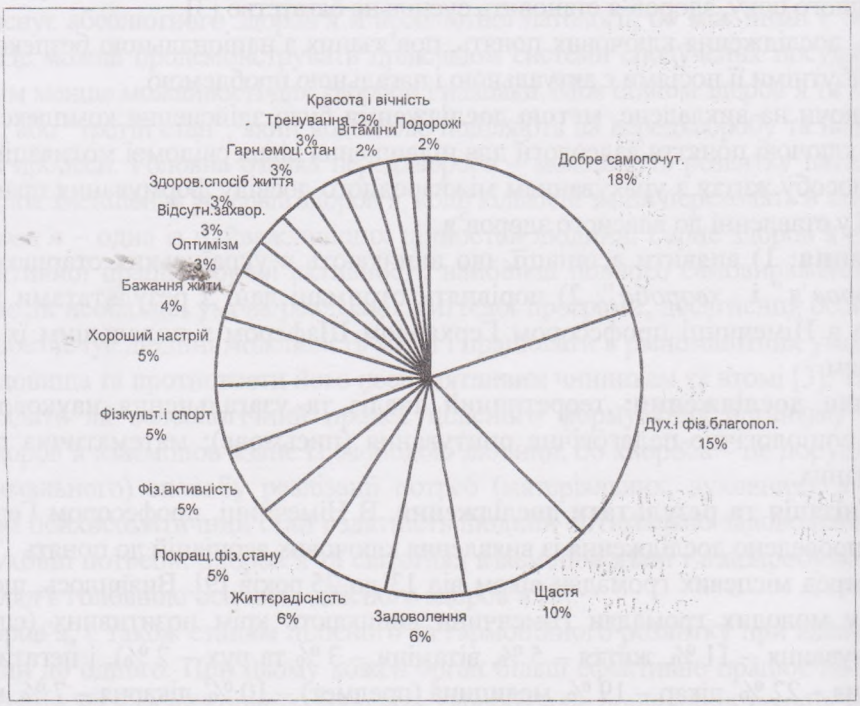

Рис. 2. Асоціації до поняття *"Здоров'я"* українських старшокласників

До поняття ж *"Хвороба"* всі асоціації молодих громадян Німеччини негативні (біль – 18 %, лікар – 17 %, ліжковий режим – 16 %, лікарня та медикаменти – по 15 %, смерть – 7 %, пропуски навчання – 6 %, рак та катар – по 3 %), що є оптимальним і цілком нормальним показником (Рис. 3).

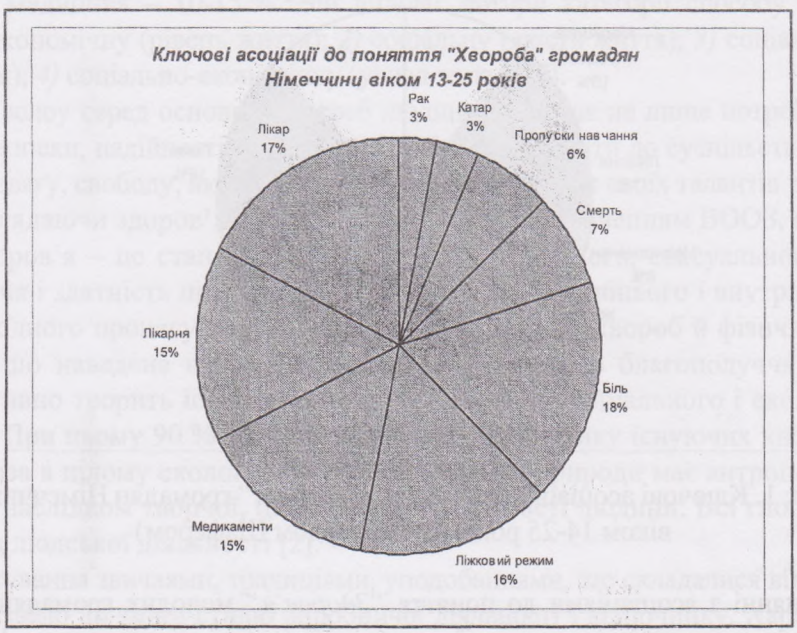

Рис. 3. Ключові асоціації до поняття *"Хвороба"* громадян Німеччини віком 13-25 років (за Герхардом Шафером)

Асоціації до поняття "Хвороба" у наших підлітків аналогічні асоціаціям молодих німців – всі негативні (біль – 16%, погіршення настрою, погане самопочуття – по 14 %, роздратованість – 11 %, втома – 9 %, нудьга – 5 %, ліки, порушення життєдіяльності, песимізм, байдужість, дискомфорт, негативні емоції, зниження працездатності – по 3 %, температура, зловживання, втрата інтересу до життя, смуток, кара – по 2%) (Рис. 4).

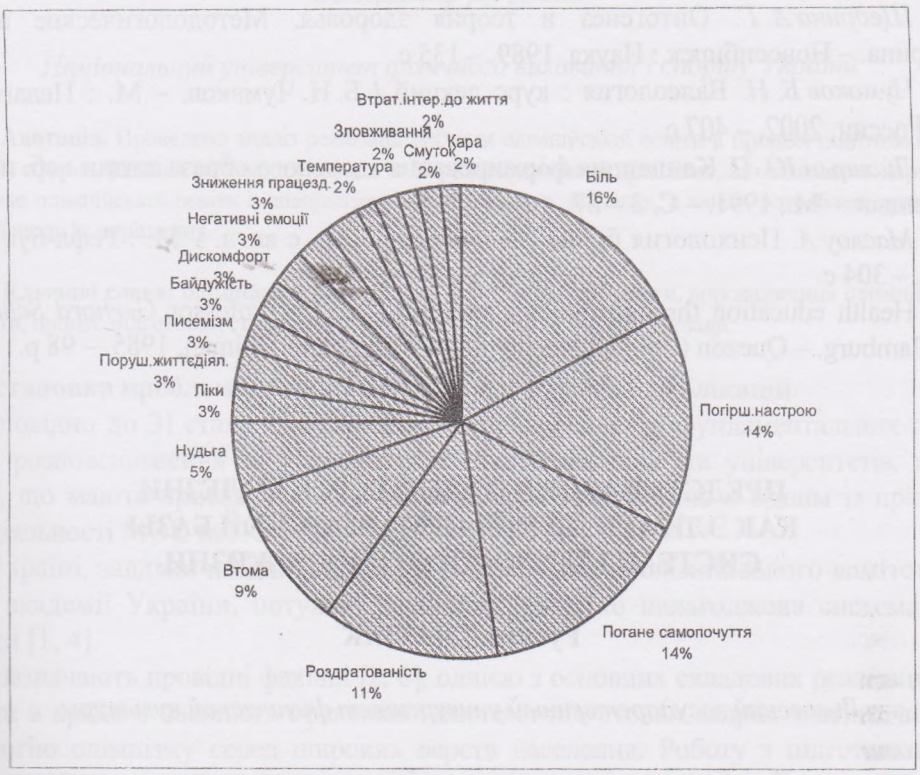

Рис.4. Асоціації до поняття *"Хвороба"* українських старшокласників

Слід відзначити більш широкий спектр асоціативного сприйняття у наших підлітків в порівнянні з молоддю Німеччини, що свідчить про достатній рівень їх обізнаності та світоглядних уявлень щодо ключових соціально-психологічних, медичних, валеологічних, філософських та інших категорій.

Висновки

- В умовах зміни елементів соціальної адаптації особистості в період переходу до самостійної активної діяльності, характерної для дорослої людини, надання відповідних валеологічних, психологічних та інших знань на доступному для індивідуального сприйняття рівні, сприятиме усвідомленню підлітками, які не замислюються про наслідки можливої втрати здоров'я в майбутньому, першочергової необхідності його збереження, зміцнення та примно-ження.
- Наставники покликані особистим позитивним прикладом у ставленні до власного здоров'я пропагувати серед молоді моду на здоров'я та здоровий спосіб життя для забезпечення гармонійного співіснування з навколишнім світом.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується експериментальна перевірка отриманих результатів при розробці та обгрунтуванні програми застосування факторів, що є вирішальними у формуванні здорового способу життя підлітків, в системі нерозривного фізичного та валеологічного виховання.

Список літератури

1. *Дзьобак Р.* Здоров'я молоді – скарб нації / Руслан Дзьобак, Олег Сидорко // Молодіжна спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. — Вип. ІІІ, т. 4 – С. 71 – 76.

2. *Грибан В. Г.* Валеологія : навч. посіб. / В. Г. Грибан. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

3. *Гончаренко М. С.* Валеологія в схемах : навч. посіб. / М. С. Гончаренко. – Х. : Брун Книга, 2005. – 208 с.

4. *Амосов Н. М.* Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

5. *Щедрина А. Г.* Онтогенез и теория здоровья. Методологические аспекты А. Г. Щедрина. – Новосибирск : Наука, 1989. – 135 с.

6. *Чумаков Б. Н.* Валеология : курс лекций / Б. Н. Чумаков. – М. : Педагогическое общество России, 2002. – 407 с.

7. *Лисицын Ю. П.* Концепция формирования здорового образа жизни : сб. научн. тр. Ю. П. Лисицын. – М., 1991. – С. 3 – 27.

8. *Маслоу А.* Психология бытия / А. Маслоу ; пер. с англ. – М. : Рефл-бук ; К. : Ваклер, 1997. – 304 с.

9. Health education through biology teaching / ed. by Professor *Gerhard Schaefer* University of Hamburg. – Quezon City : University of the Philippines Diliman, 1985. – 98 p.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ КАК ЭЛЕМЕНТЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ БАЗЫ СИСТЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Руслан ДЗЬОБАК

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В публикации рассмотрено общие представления о ключевых понятиях валеологии и проведено сравнительный анализ асоциаций к понятиям *„здоровье"* и *„болезнь"* молодых граждан Германии и асоциаций к этим понятиям, которые возникают у украинских старшеклассников з целью повышения уровня сознательной мотивации подростков к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровье, болезнь, здоровый образ жизни, валеологическое поведение, сознательная мотивация.

NOTIONS HEALTH AND ILLNESS AS ELEMENTS OF INFORMATION BASIS OF HEALTHY LIFESTYLE

Ruslan DZYOBAK

L'viv State University of Physical Culture

Abstract. The general picture of the key concepts of Life Science is shown in the article. The concepts of *„health"* and *„illness"* au analysed comparatively to their associations as young citizens of Germany and Ukraine have understand them.

Key words: health, illness, healthy lifestyle, valeological behaviour, conscious motivation.