

**Єжова О.О. Феномен культури здоров'я в педагогічних дослідженнях / О.О.Єжова // Наука і освіта: зб. наук.праць – Південний науковий центр НАПН України. – Одеса, 2010. – №6. – С.79–83.**

**УДК 37.011**

**О. О. Єжова (Україна, м. Київ)**

### **Феномен культури здоров'я в педагогічних дослідженнях**

**Актуальність дослідження.** Поняття „культура здоров'я” широко використовується останні два десятиріччя у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. Всі науковці стверджують, що культура здоров'я становить невід'ємну частину загальної культури людини. Однак, подальші дослідження сутності поняття „культура здоров'я” різними фахівцями, внаслідок застосування різних наукових підходів до цього, проявляють відсутність єдиного погляду на розуміння поняття і чіткого визначення терміну „культура здоров'я”, зокрема у педагогічних дослідженнях, що свідчить про недостатність теоретичної і експериментальної розробки даної проблеми. Можливо цим пояснюється і відсутність терміну „культура здоров'я” у педагогічних та інших спеціалізованих словниках і енциклопедіях.

Отже, **мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні поняття „культура здоров'я” відповідно до завдань педагогічних досліджень і доцільності його використання в практиці виховання. В ході дослідження використана **методика** аналізу наукової літератури.

**Результати і їх обговорення.** У філософських, педагогічних та соціологічних працях поняття „культура здоров'я” досліджується відповідно до предмету і завдань дослідження філософії, педагогіки і соціології відповідно.

Філософські дослідження простежують витоки культури здоров'я із загальної культури людства, і розглядають культуру здоров'я як її складову.

В соціології основний акцент визначення „культури здоров'я” ставиться на прийнятті того, що формування культури здоров'я людини відбувається в процесі активної взаємодії всіх учасників розвитку і становлення особистості. Саме в соціологічних дослідженнях найчастіше дослідники використовують діяльнісний підхід. Культуру здоров'я вони визначають як систему штучно

створених засобів для регуляції психофізичних сил людини, і вважають, що рівень культури здоров'я проявляється у здатності людини управляти своїми життєвими силами, забезпечувати їх самовідновлення (О. Семенова).

У вітчизняних педагогічних дослідженнях основну увагу дослідники приділяють можливості формування культури здоров'я особистості в процесі виховання і навчання. Тому культуру здоров'я визначають як систему знань, вмій, навичок, які характеризуються і проявляються в способі життя і ставленні до власного здоров'я і здоров'я інших (В. Оржеховська, В. Горащук, С. Кириленко, Н. Малярчук, та ін.).

Інший напрям в тлумаченні поняття культура здоров'я зустрічається в ряді робіт, зокрема в області фізкультурної освіти. Так, російські вчені культуру здоров'я пропонують розглядати як інтегративне особистісне утворення, що є виразом гармонійності, багатства і цілісності особистості, універсальності її зв'язків із довкіллям і людьми, а також здатності до творчої і активної життєдіяльності [1].

Близькою до педагогічного трактування культури здоров'я зустрічається думка серед валеологів: що культура здоров'я – це динамічний стереотип мислення, поведінки та діяльності, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини та визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих (О. Міхеєнко).

Серед наведених поглядів на тлумачення поняття „культура здоров'я”, загальним можна назвати лише обов'язкове при цьому дослідження сутності окремих понять „культура” і „здоров'я”.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття „здоров'я” має численні визначення внаслідок тривалої історії (понад 2 тисячі років) свого вивчення і дослідження фахівцями різних наукових напрямів. Не зупиняючись детально на аналізі численних поглядів на сутність поняття „здоров'я” (це зроблено в багатьох наукових дослідженнях), висвітлимо власну точку зору. У визначенні здоров'я ми дотримуємося найбільш поширеного – визначення ВООЗ, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише

відсутність хвороб або фізичних вад (Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я). У визначенні ВООЗ здоров'я містить три складові. В українській науці закріпився чотирьохкомпонентний склад здоров'я: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я та духовне здоров'я. Даного складу здоров'я дотримано і в ряді державних програм, зокрема в державній програмі „Діти України”, міжгалузевій комплексній програмі „Здоров'я нації” на 2002-2011 роки; і в навчальній програмі та підручниках інтегрованого курсу „Основи здоров'я” для загальноосвітніх навчальних закладів. Якщо терміни „фізичне здоров'я” і „соціальне здоров'я” не викликають значних розбіжностей у своєму тлумаченні, то терміни „психічне здоров'я” і „духовне здоров'я” вимагають більш ґрунтовного дослідження і пояснення.

Так, більшість науковців під фізичним здоров'ям розуміють стан такого функціонування організму в оточуючому середовищі, при якому відсутні болісні зміни; при якому можлива успішна адаптація до умов навколишнього світу; такий рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви. Фізичне здоров'я можна оцінити за рівнем фізичного розвитку, рівнем фізичної підготовленості, функціональним станом організму.

Соціальне здоров'я передбачає усвідомлення людиною себе як особистості, взаємодію і спілкування із іншими людьми, сформовану громадянську відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві [9], „характеризується рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, ... набутиим соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах діючих законів і моральних традицій...” [12]. Соціальне здоров'я тісно пов'язане із економічними показниками, такими як рівень доходів, розвиток соціальної сфери, валовий доход країни тощо. Тому на соціальне здоров'я людини значний вплив має соціально-економічний розвиток і рівень соціальної справедливості у суспільстві.

Психічне здоров'я пов'язане із розумовим і емоційним благополуччям людини, виражає стан душевного благополуччя, „що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності” [9]. Психічне здоров'я свідчить також про відповідність емоційно-вольової і когнітивної сфер календарному віку особистості, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватних позитивних емоцій, відсутність акцентуацій характеру [9], здатність адаптуватися до мікро- та мікросоціальних структур; можливість будувати свою поведінку відповідно до вирішуваних завдань і умов навколишньої дійсності, що досягається на основі оптимального рівня психологічної і соціальної адаптації. Гарне психічне здоров'я дозволяє людині реалізувати свої здібності, успішно долати життєві труднощі, проблеми, стресові стани, добре працювати.

Що стосується духовного здоров'я, то у Статуті ВООЗ (на англійській мові) визначення поняття „здоров'я” звучить як „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” [11]. Фізичне здоров'я, а точніше фізичне благополуччя відповідає словосполученню „physical well-being”, а соціальне благополуччя (соціальне здоров'я) – „social well-being”. Залишається словосполучення „ mental well-being”. Звертаємося до одного з широко визнаних англійських словників – словнику В. Мюллера, де „mental” перекладається у значенні „психічний”, „душевний” (про захворювання і т. п.), „моральний” [8, с.256]. В цьому ж словнику поняттю „духовний” відповідає англійське поняття „mental” і „spiritual” ” [8, с.602]. На сайті ВООЗ надане і російськомовне визначення здоров'я: „Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов” [11]. Слід відмітити, що у російськомовному варіанті визначення здоров'я певний час мова йшла про психічне благополуччя. Тому в значній кількості вітчизняних робіт, присвячених дослідженню проблем здоров'я підрастаючого покоління, його формуванню, формуванню навичок здорового способу життя, позитивної

мотивації на здоровий спосіб життя і культури здоров'я, зустрічається визначення здоров'я як стану повного фізичного, психічного і соціального благополуччя. Використання поняття „душевное благополучие”, на наш погляд, більше говорить про відсутність нервово-психічних захворювань, а не про психічне, а тим більше духовне здоров'я у цілому.

Духовне здоров'я визначається багатством духовного світу особистості, знанням і сприйняттям духовної культури: цінностей освіти, науки, літератури, мистецтва, релігії, моралі, етики, архітектури тощо. Науковці до духовного здоров'я включають „... рівень свідомості, особливості світогляду, життєвої самоідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінку власних здібностей і можливостей їх реалізації відповідно до індивідуальної ментальності” [12]. В. Оржеховська визначає духовне здоров'я „ ... як спроможність особистості регулювати своє життя й свою діяльність згідно з гуманістичними ідеалами, виробленими людством у процесі історичного розвитку”, „пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу у відповідності до національних та духовних традицій, працелюбність, добродійність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві” [9].

Виникає питання: „Чому виникли терміни „психічне благополуччя”, „психічне здоров'я”, а потім „духовне здоров'я”?” На наш погляд, витoki цього необхідно шукати в історії філософії та впливу соціально-економічних, політичних умов на розвиток філософських досліджень.

За роки існування Радянського Союзу і панування єдиної марксистсько-ленінської філософії в гуманітарних науках, зокрема в психології, поняття „душа”, і споріднені йому поняття, витісняються в значній мірі поняттям „психіка”. Статут ВООЗ, що містить визначення терміну „здоров'я”, прийнятий у 1948 році, тому у перекладі з англійської у визначенні „здоров'я” звучало саме „фізичне, психічне і соціальне благополуччя”. У 90-х роках двадцятого сторіччя із створенням на території СРСР незалежних держав, активізувалися наукові пошуки і дослідження щодо проблем особистості, її філософії і психології, філософи знову звернулися до питань духовності, слов'янської

ментальності. Стало зрозумілим вузькість поняття „психічне здоров'я”, що і спричинило, на наш погляд, виникнення поняття „духовне здоров'я”.

Заміна у визначенні здоров'я ВООЗ „психічного благополуччя” на „душевне благополуччя”, на наш погляд, також повністю не відбиває сутності здоров'я. В сучасному перекладі тлумачення здоров'я звужується до психічно-душевного благополуччя, яке полягає саме у відсутності психічних, душевних захворювань. Психічне і духовне здоров'я не являються тотожними поняттями. Вони разом вказують на більш широке розуміння „mental well-being” і пов'язаність здоров'я людини, як стану благополуччя, із духовністю людини у цілому.

Як зазначається в Енциклопедії освіти, духовність – це категорія людського буття, що виражається у здатності до самотворення і творення культури [4]. І. Бех визначає духовність як систему усвідомлених і осмислених найвищих нематеріальних цінностей, найвища самореалізація людини шляхом засвоєння цих цінностей. Духовність виражається у багатстві духовного світу особистості, її ерудиції, розвинутому інтелекті й емоційних запитах, людяності, моральності, у двох фундаментальних рисах – пізнавати і жити, діяти „для інших” [2].

Вчені визнають, що духовність є категорією глобального наукового масштабу, яка розглядається з різних світоглядних позицій [10]. В основі такої провідної різниці у трактуванні духовності виступають підходи, а саме, теологічний і світський. В той же час при значних відмінностях у світоглядних позиціях загальним у визначенні поняття „духовність” виступає прерогатива вищих людських цінностей. Не заперечуючи доречності і доцільності застосування релігійного підходу до визначення духовності людини, і не перебираючи на себе функції релігійного виховання, вважаємо за необхідне говорити про духовність людини і її духовне здоров'я з позицій світської освіти. Історія розвитку світської освіти демонструє можливість знаходження взаєморозуміння між різними світоглядами в трактуванні духовності людини, в проблемі формування духовного здоров'я особистості, що проявляється

насамперед, в наголошенні на спільному – на вищих цінностях. Отже, педагогічний контекст трактування поняття „стан духовного благополуччя” полягає у відповідності думок, почуттів, мотивів і способу життя людини вищим, „вічним” цінностям, які виробило людство протягом свого періоду існування; у можливості прилучення вихованців до цієї системи цінностей, у формуванні відповідальності особистості за себе, за свої вчинки, за інших людей і суспільство у цілому. Задача педагога, вчителя – допомогти вихованцю у самовизначенні, самореалізації, самовихованні, а значить і у духовному розвитку особистості.

Вважаємо, що саме із складнощами перекладу слова „mental” на українську мову і пошуком відповідності змісту між українськими та англійськими поняттями і пов’язана необхідність виділення четвертої складової – духовного здоров’я.

Фізичне, соціальне, психічне і духовне здоров’я взаємообумовлені між собою. На базі фізичного здоров’я розвивається соціальне здоров’я, а на основі фізичного і соціального формується психічне і, як вершина, духовне здоров’я людини.

Інтерпретація поняття „культури здоров’я”, на наш погляд, має впливати з філософського визначення категорії „культура”. Філософи характеризують культуру, як з точки зору особливостей історично-конкретних форм людської життєдіяльності на різних етапах суспільного розвитку, в рамках певних епох, суспільно-економічних формацій, етнічних і національних спільностей, так і з точки зору особливостей поведінки, свідомості і діяльності людей у конкретних сферах суспільного життя. На філософському підґрунті в педагогіці культура розглядається як „система програм людської діяльності, поведінки і спілкування людини для зміни та удосконалення суспільного життя в усіх його основних виявах” [4, с.439].

У цілому, філософське бачення культури і діяльності людини стає основою для виділення культури поведінки, культури праці, культури побуту, а значить і можливості виділення культури здоров’я.

Для обґрунтування використання поняття культура здоров'я в педагогічних дослідженнях необхідно зупинитися на двох основних підходах, що зустрічаються в науковій літературі. По-перше, дослідники розглядають культуру здоров'я особистості з позиції освітньої мети і тоді ключовими визначеннями для цього феномену будуть обсяг знань, вмінь, навичок і доцільність їх застосування особистістю в соціокультурному середовищі. Даний підхід зустрічається у працях В. Оржеховської, В. Горащука, С. Кириленко, О. Кириченка, М. Голікова, В. Макаренка, В. Тонконога та ін. Так, В. Оржеховська культуру здоров'я визначає як невід'ємну складову загальної культури особистості, що забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань формування, відтворення, зміцнення здоров'я та характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я і здоров'я оточуючих [9]; В. Горащук – як важливий складовий компонент загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається у системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок людини з формування, збереження і зміцнення її здоров'я [3]; В. Макаренко – як сформованість уявлень про здоров'я і здоровий спосіб життя; знання про засоби збереження і зміцнення здоров'я; усвідомлення базових ресурсів свого організму; усвідомлення відповідальності за стан власного здоров'я; розвиток навичок психофізичної саморегуляції і самоконтролю; відсутність шкідливих звичок [7].

По-друге, дослідники акцентують увагу на феномені культури здоров'я як психічному утворенні особистості (О. Ахвердова, В. Магін, Т. Латишева, В. Кожанов та ін.). Так, Т. Латишева із співавторами визначає культуру здоров'я як індивідуально-цілісну структуру самосвідомості, що проявляється в єдності фізичних, біологічних, психологічних, соціальних і духовних складових її особистості, що визначають його спосіб життя, її персональний зміст і властиво здоров'я [6]; О. Ахвердова – як інтегративне особистісне утворення, що є проявом гармонійності, багатства і цілісності особистості, універсальності її зв'язків із оточуючим світом і людьми, а також здатності до творчої і



активної життєдіяльності [1]. У зв'язку з тим, що культура, перш за все, є способом організації діяльності та життєдіяльності людини у цілому, вважаємо, що в педагогічних дослідженнях доцільно використовувати поняття культура здоров'я тільки в педагогічному аспекті відповідно до її визначень. В той же час, спроба визначити феномен культури здоров'я через психічні утворення вказує на можливість використання культури здоров'я у якості інтегрального показника ціннісного ставлення до здоров'я. Адже, з точки зору філософської категорії „культура” „культура здоров'я” передбачає усвідомлення і розуміння людиною цінності здоров'я як однієї з найвищих людських абсолютних цінностей, сформованість у неї ціннісного ставлення до здоров'я та наявність таких особливостей поведінки, які були б спрямовані на розвиток, формування, збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Ціннісне ставлення до здоров'я найчастіше розглядають як сукупність індивідуальних вибіркового зв'язків особистості з різними явищами оточуючої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю особистості, а також як відповідну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану, оптимально організовану самою людиною життєдіяльність, яка сприяє збереженню здоров'я, особистому розвитку, творчому функціонуванню. Нами ціннісне ставлення до здоров'я визначається як системне і динамічне утворення особистості на основі мотиваційно-емоційної сфери і сукупності знань про здоров'я, що відображається у свідомо обраному способу житті.

На наш погляд, можливість формування культури здоров'я у дітей, підлітків і молоді проявляється через формування ціннісного ставлення особистості до здоров'я. Підтвердження даної думки є аналіз феномена цінності у монографії М. Кагана „Философская теория ценности”, де ціннісне ставлення розглядається як один з видів духовної діяльності, який виконує функції у культурі і суспільному житті та взаємопов'язаний із іншими видами діяльності людини. При цьому М. Каган наголошує на необхідності виокремлення внутрішнього і зовнішнього аспектів ціннісного ставлення. Внутрішній аспект ставлення утворюється зв'язком між предметом (явищем), який стає носієм

цінності, і людини, яка оцінює цей предмет (явище) і надає йому певного смислу. Отже ціннісне ставлення отримує свій зміст і свою форму: зміст – світоглядно-смысловий, обумовлений загальним соціокультурним контекстом, в якому народжується і „працює” конкретне ціннісне значення, а його форма – психологічний процес, в якому цінність „схоплюється” свідомістю. У зовнішньому аспекті, ціннісне ставлення проявляється закономірностями детермінації його змісту в різних соціокультурних контекстах, та має зворотній вплив на функціонування і розвиток суспільства і культури [5]. Поділяючи наведені думки, можна констатувати, що педагогіка визначає зміст і вивчає сам процес формування ціннісного ставлення до здоров'я у людини в конкретному соціокультурному середовищі.

**Висновки.** Наявність залежності змісту і форми ціннісного ставлення до здоров'я від соціокультурних факторів і умов конкретного суспільства дозволяє говорити про культуру здоров'я в якості інтегрального критерію ціннісного ставлення до здоров'я. Пропонуємо визначати культуру здоров'я як складову загальної культури особистості, що проявляється в обраному нею способі життя і характеризується певним рівнем сформованості ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Подальші дослідження в цьому напрямку пов'язані із визначеннями критеріїв, показників і рівнів ціннісного ставлення до здоров'я.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ахвердова О. А. К исследованию феномена „культура здоровья” в области профессионального физкультурного образования / О.А.Ахвердова, В.А. Магин. //Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С.5-7.
2. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності: навч. посібник. / І. Д. Бех – К. : Академвидав, 2009. – 248с. – (Серія „Альма-матер”).
3. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). / В. П. Горащук. – Луганск : Альма матер, 2003. – 388 с.
4. Енциклопедія освіти / В.Г. Кремень (голов.ред.). – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040с.

5. Каган М. С. Философская теория ценности / М. С. Каган. – Санкт-Петербург : ТОО ТК „Петрополис”, 1997. – 205 с.
6. Культура здоров'я старшокласника (ліцеїста-медика) / [Латишева Т., Манжелеев Г., Тарапата М. та ін.]. – [Електронний ресурс]. Режим доступу: [www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/PPMB/texts/2009\\_8/09tvmtme.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2009_8/09tvmtme.pdf)
7. Макаренко В. А. Культура здоровья как приоритетная задача общественного развития молодежи / В. К. Макаренко, О. Д. Григорьева, Ж. В. Тома. // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2009N2/p63-67.htm>
8. Мюллер В. К. Большой англо-русский и русско-английский словарь / В. К. Мюллер. – М. : ООО „Дом Славянской книги”, 2008. – 960 с.
9. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К. : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип.48. – С.3-7.
10. Турбовский Я. С. Духовность как объект методологического рассмотрения / Я. С. Турбовский. // Педагогика. – 2009. - №9. – С.3-13.
11. Устав ВОЗ. // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: російська мова – <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf>; англійська мова – <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf>.
12. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Част.1. / [О. О. Яременко, О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін.]. – К. : Держ. ін.-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін.-т соц. дослідж., 2004. – 164 с. – (Серія „Формування здорового способу життя молоді” : у 14 кн., кн. 1.)

*Єжова О. О. Феномен культури здоров'я в педагогічних дослідженнях. В статті аналізується педагогічний аспект поняття „культура здоров'я” і обґрунтовується доцільність використання культури здоров'я у якості інтегрального критерію ціннісного ставлення до здоров'я.*

*Ключові слова: культура здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, духовне здоров'я, ціннісне ставлення до здоров'я.*

*Єжова О. А. Феномен культура здоровья в педагогических исследованиях. В статье анализируется педагогический аспект понятия „культура здоровья” и*

*обосновывается целесообразность использования культуры здоровья в качестве интегрального критерия ценностного отношения к здоровью.*

*Ключевые слова: культура здоровья, физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, духовное здоровье, ценностное отношение к здоровью.*

*Yezhova O .A. Health culture phenomenon researches of education.*

*The article analyzes the pedagogical aspect of the notion "health culture". It substantiates the rationality of usage of health culture as an integral criterion of the value attitude to health.*

*Key words: health culture, physical health, psychic health, social health, mental health, the value attitude to health.*