

УДК 613.008

Міхеєнко О.І., Котелевський В.І.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ СКЛАДОВІ

У статті розкрито сутність культури здоров'я як провідного чинника поведінки і діяльності особистості, що визначає і зумовлює здоров'я людини. Сформульовано дефініцію поняття "культура здоров'я". Встановлено, що культура здоров'я людини є багатокomпонентною структурою. Визначено найважливіші складові культури здоров'я, а саме: культура харчування, культура ендоекології, культура психоемоційної активності, фізична культура, фізіологічна, інтелектуальна, соціально-комунікативна, сексуальна, культура моральності й духовності. Розкрито сутність, роль та значення складових культури здоров'я. Подано їх визначення. Доведено, що формування культури здоров'я вимагає особливого інтегрованого підходу, який передбачає залучення різних методів, спрямованих на оздоровлення як тілесності, так і психічної, духовної, культурної, соціальної та інших сфер життєдіяльності людини. Розроблено модель культури здоров'я і здоров'ятворення у формі квітки, яка в креативному аспекті символізує процес життя, розвитку, процвітання.

Ключові слова: культура здоров'я, здоровий спосіб життя, чинники здоров'я.

Постановка проблеми. У суспільстві проблема здоров'я не існує окремо від проблеми людини, оскільки виникає разом з людиною і видозмінюється відповідно до людської культури. Культура і людина – поняття невід'ємні. Культура стає внутрішнім багатством індивіда і має свій вияв у повсякденних діях і поведінці. Культура здоров'я залежить від рівня загальної культури як системи знань, здібностей, поглядів, моральних норм, духовних цінностей. В даній системі вирішальну роль відіграють знання і духовні цінності, які виконують роль повсякденних орієнтирів у предметній і соціальній дійсності, визначають поведінку людини. Формування і реалізація культури здоров'я детерміновані індивідуальними психічними, фізіологічними, віковими та іншими характеристиками, накопиченим соціальним досвідом та досвідом здоров'ятворчої діяльності особистості. Важливою характеристикою культури здоров'я є вміння так будувати свою життєдіяльність, щоб процеси "виробництва" здоров'я переважали над процесами його "споживання" [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фахівці з фізичної культури, надаючи перевагу в практиці оздоровлення фізичним вправам, визначають культуру здоров'я як складову фізичної культури [12]. Не можна заперечувати, що рухова активність є дуже важливим чинником здоров'я, а фізичні вправи мають надзвичайно потужний і широкий спектр оздоровчої дії. Саме тому проблему здоров'я часто пов'язують з фізичною культурою, а вчителя фізичної культури в школі ототожнюють з "учителем здоров'я" [8]. Однак здоров'я людини визначається сукупністю різних чинників, коло яких не можна обмежувати лише засобами фізичної культури [1; 3; 4; 5; 6; 7; 9; 10]. Отже, культура здоров'я – поняття значно більш широке, ніж фізична культура, яка є однією зі складових культури здоров'я.

Мета: виявити та проаналізувати найголовніші складові культури здоров'я як чинника, що визначає спосіб життя та здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства в умовах загострення оздоровчих і демографічних проблем стан здоров'я організму людини стає об'єктом дослідження в багатьох галузях науки і практики. Успішність оздоровлення людини значною мірою залежить від розуміння сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан. Шляхи вирішення даної проблеми ми пов'язуємо з розвитком культури здоров'я, процес формування якої має охоплювати комплекс різноманітних заходів. Відомо, що здоров'я є складним динамічним процесом, тісно пов'язаним зі способом життя людини. Сутність культури здоров'я полягає в глибокому й усвідомленому засвоєнні необхідних знань, цінностей, коли вони набувають особистісного змісту, стають мотивом поведінки, формують здоровий спосіб життя.

Культуру здоров'я ми визначаємо як систему світоглядних настанов, переконань, життєвих цінностей, основою яких є знання про здоров'я, що зумовлює свідоме, відповідальне, ціннісне ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих та довкілля, формує стереотип мислення, поведінки та діяльності, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я людини. Серед найважливіших складових культури здоров'я ми виокремлюємо такі: культура харчування, культура ендоекології, культура психоемоційної активності, фізична культура, фізіологічна, інтелектуальна, соціально-комунікативна, сексуальна, культура моральності й духовності.

Немає такої проблеми зі здоров'ям, на яку певною мірою не впливало б харчування. Їжа за правильного використання стає ліками, які здатні не тільки запобігти чи вивести з хвороби без побічних негативних ефектів, а й підвищити імунітет, загальний функціональний потенціал організму, а за неправильного – справляє руйнівний вплив. Окрім забезпечення організму поживними речовинами, харчування виконує багато інших важливих функцій. Залежно від продуктів, які надходять до шлунково-кишкового тракту, виникає найскладніший потік гормонів та гормоноподібних субстанцій, які контролюють не тільки функції травлення, а й найважливіші ендокринні та метаболічні функції організму в цілому. Таким чином, шлунково-кишковий тракт виконує функції ендокринних залоз і сам є великою залозою внутрішньої секреції [11].

Отже, важливою складовою культури здоров'я особистості є *культура харчування*, яку ми розглядаємо як систему знань і практичного досвіду, спрямованих на оздоровлення організму людини через споживання їжі. Культура харчування передбачає наявність знань з фізіології травлення, режиму та раціону харчування, кількості та якості їжі, питного режиму, способів приготування, споживання, умов зберігання, правил поєднання, особливостей впливу різних продуктів на психофізіологічний стан людини тощо і практичну реалізацію зазначених знань [5].

Причиною виникнення багатьох захворювань є спільна дія на клітини організму токсинів, шкідливих бактерій та метаболітів. На думку деяких учених, виникнення таких хвороб, як склероз, суглобовий ревматизм і навіть деякі психічні розлади (наприклад, депресія), не обходиться без участі мікроорганізмів [10]. Накопичення токсичних речовин усередині організму через незадовільний стан довкілля, неправильне харчування, шкідливі звички призводить до забруднення внутрішнього середовища організму і, як наслідок, розладу функціонального стану, погіршення якості життя людини та інвалідності. Детоксикація організму людини є предметом уваги багатьох сучасних оздоровчих методик і систем [6].

Отже, наступною складовою культури здоров'я людини є *культура ендоекології*, яка передбачає прийняття концепції "чистого організму", усвідомлення важливості внутрішньої екології людського організму як чинника, від якого залежать усі життєві прояви людського організму як біосистеми, його біологічний потенціал і, відповідно, стан здоров'я людини. Культура ендоекології передбачає наявність високого рівня сформованості культури харчування як головного фактору, що визначає чистоту внутрішнього середовища організму, а також використання різних методів очищення в поєднанні з фізичними вправами і дієтотерапією [4].

Потужним чинником, який здатен як зцілювати, так і руйнувати організм людини, є психоемоційна активність. Емоції необхідні людині, оскільки вони регулюють її самопочуття та функціональний стан. Дефіцит емоцій знижує активність центральної нервової системи і стає причиною зниження працездатності. Надмірна емоційність здатна викликати нервово-психічне перенапруження і зрив вищої нервової діяльності. Оптимальне емоційне збудження – умова готовності до будь-якої діяльності та її сприятливого для здоров'я здійснення. Будь-яка емоція супроводжується виділенням певних гормонів, тобто думки перетворюються на хімічні речовини та реакції, які впливають на процеси в організмі – позитивно або негативно. Психонейроендокринний характер роботи нашого мозку так чи інакше стимулює діяльність організму в цілому. Депресія, апатія, бездіяльність чи пасивність пригнічують центральну нервову систему, що погіршує стан здоров'я. І, навпаки, активна діяльність та позитивні емоції сприяють процесу оздоровлення.

Більшість психотерапевтів причини всіх соматичних захворювань вбачає у порушенні психіки людини і будь-яку хворобу розглядає як "мову психічної діяльності". Хвороба ніколи не виникає з абсолютної та виключної причини зовнішнього шкідливого впливу й обов'язково спирається на співучасть суб'єкта у створенні своєї хвороби. Тоді навіть найкращий лікар не зможе взяти гору над інтенціональністю суб'єкта, який потурає своїй хворобі. Людина скаржиться на свою хворобу, але глибоко в душі не бажає одужання, адже це позбавить її звичного способу життя, до якого вона пристосувалася і отримує певні "дивіденди". Неспроможність медицини почасти зумовлена тим, що її заходи наштовхуються на суб'єктивні наміри пацієнта, який використовує хворобу як засіб досягнення певної мети, відомої, свідомо чи несвідомо, тільки йому самому [3].

Беручи до уваги зазначене, можна виокремити *культуру психоемоційної активності* як культуру почуттів, думок, емоцій, яка визначає здатність регулювати і контролювати свої поведінкові реакції, налагодження безконфліктних стосунків з людьми, розуміння свого внутрішнього світу, створення позитивних відчуттів, переживань, уміння керувати своєю психоемоційною сферою для досягнення загального душевного комфорту; передбачає позитивне ставлення до себе та оточення й життя в цілому (радість, творчість та віра), піднесений настрій, позитивні емоції, психогігієна, образно-вольові настрої, аутотренінг, релаксація, молитва, медитація тощо.

Одним з найважливіших чинників формування здоров'я є рухова активність. Фізичні вправи не тільки розвивають фізичні якості, забезпечуючи довготривалу фізичну дієздатність, а й сприяють лікуванню будь-яких органів і систем організму. Рух – основний зовнішній вияв діяльності й разом із тим важливий фактор як фізичного, так і психічного розвитку організму. Саме недостатня рухова

активність (гіподинамія) сьогодні є однією з головних причин низки тяжких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини. Утім занадто високий рівень фізичного навантаження (гіпердинамія), характерний для висококваліфікованих спортсменів, може зашкодити здоров'ю [2]. Стимулюючи процеси обміну речовин, гіпердинамія зумовлює необхідність споживання великої кількості їжі, перенапружує організм, прискорює в ньому процеси старіння, скорочує тривалість життя, тому не має нічого спільного зі здоров'ям. Підтримання здоров'я на належному рівні вимагає оптимальної рухової активності.

Зазначене дозволяє виокремити фізичну культуру як складову культури здоров'я особистості. *Фізична культура* є сукупністю досягнень людства в сфері фізичного вдосконалення та оздоровлення, яка визначається й вимірюється рівнем фізичної підготовленості, тренуваності, рухової активності; передбачає застосування фізичних вправ, фізичних навантажень (оптимального режиму рухової активності) з метою розвитку та вдосконалення людиною своїх фізичних якостей і можливостей, техніки рухів, постави, корегування біологічної програми індивідуального розвитку, побудови активного способу життя, який зберігає тілесне здоров'я та забезпечує активне довголіття.

Фізіологічна культура визначає здатність людини відстежувати фізіологічні процеси забезпечення функціональних та адаптаційних можливостей організму з метою підвищення ефективності процесів самовідновлення та саморегуляції, збільшення резервних потужностей клітин, органів та систем, життєвої сили організму, досягнення гармонії і рівноваги між силами організму й навколишнім середовищем; передбачає відсутність шкідливий звичок, режим праці, навантаження і відпочинку (сон) згідно біоритмології, гігієнічні процедури (чистота тіла, одягу, житла), широке використання оздоровчих сил природи та природних оздоровчих засобів, методик і систем (сонце, повітря, вода, масаж, загартування, дихальні вправи, фітотерапія, ароматерапія, музикотерапія тощо).

Інтелектуальна культура тісно пов'язана з процесом обробки, засвоєння інформації та перетворення її на знання; відображає бажання і здатність користуватися інформацією, прагнення до самоосвіти; передбачає удосконалення інтелектуальних здібностей (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, генерування ідей, творчість, уява, фантазія тощо), розвиток умінь керувати ідеями, думками, використовувати їх для гармонізації стосунків з людьми та природою.

Соціально-комунікативна культура охоплює соціальні зв'язки, ресурси, здатність до спілкування та його якість, розмаїття взаємовідносин людини із суспільством і природою, долучення конкретної особи до світу культурних цінностей як представника суспільства, як суб'єкта й об'єкта культури; визначає громадську позицію людини, соціальну активність, прагнення і здатність до творчої взаємодії, партнерства та співробітництва; передбачає створення сприятливих міжособистісних стосунків (родинних, сімейних, трудових, навчальних тощо), позитивне ставлення до праці, відпочинку, побуту, громадської діяльності, якісне виконання обов'язків (сімейних, трудових, навчальних та ін.); передбачає адекватну самооцінку, відповідність особистісного і професійного самовизначення, задоволеність сімейним і соціальним статусом, задоволення потреби у спілкуванні, його якість і ресурси, соціальну, трудову і творчу активність, діяльність на користь суспільства, гнучкість життєвих стратегій та їх відповідність сучасним економічним, соціальним та психологічним умовам тощо.

Сексуальна культура є сферою усвідомлення людиною своєї приналежності до певної статі, своїх статево-рольових функцій, міжстатевих взаємовідносин, осмислення свого призначення як чоловіка або жінки для продовження людського роду, створення сім'ї, розуміння і прийняття світоглядних відмінностей та способів поведінки й самоствердження чоловіків і жінок, налагодження міжособистісних стосунків з урахуванням статевих особливостей; культура залицяння до коханої людини, здатність керувати своєю сексуальною енергією і регулювати свою поведінку згідно суспільних морально-етичних норм; передбачає розвиток своєї сексуальної привабливості, піклування про статево здоров'я, неприйняття випадкових статевих зв'язків та сексуальних збочень, досягнення гармонійних стосунків з коханою людиною.

Ефективність оздоровчого впливу визначається духовним рівнем розвитку особистості, морально-вольовими та ціннісно-мотиваційними настановами людини. Ці показники сьогодні є найменш розробленими як у теоретичному, так і в практичному плані, однак саме вони є одними з головних (якщо не сказати більше – головними) у розв'язанні проблеми оздоровлення людини. Проблемі духовності й духовного зцілення сьогодні приділяється особлива увага. Усе частіше вчені отримують докази того, що існує залежність між духовністю і фізичним здоров'ям, між думками людини та її долею. Рівень духовного розвитку людини, впливаючи на її характер і спосіб мислення, а далі – на інформаційно-енергетичні структури, визначає фізіологічні функції організму. Думки людини створюють унікальне біоенергетичне поле, яке перешкоджає розвитку хвороби або, навпаки, спричиняє певне захворювання. Доки не зміняться окремі риси характеру, психоемоційні особливості, ставлення до людей і довкілля, погляди на життя, годі сподіватися на одужання. Якщо моральні якості не зазнають змін, а лікування відбуватиметься лише із застосуванням сильнодіючих засобів, хвороба залишиться на рівні свідомості й

знову повернуться, тільки-но закінчиться дія ліків. Отже, без високої культури моральності й духовності не може бути повноцінного здоров'я [9].

Культура моральності й духовності визначає систему цінностей, цільових настанов, формування мотивів поведінки згідно із загальнолюдськими принципами моральності та духовності, які відіграють роль повсякденних орієнтирів у предметній і соціальній дійсності та визначають гуманне ставлення до себе, інших людей та природи; передбачає високу моральність, свідомий вибір гідних життєвих цілей, орієнтацію на духовні цінності, осмисленість і наповненість життя позитивною творчістю, спілкування та гармонійне єднання з природою.

Зазначене дозволяє стверджувати, що здоров'ятворча діяльність є необхідною умовою, складовою і засобом залучення людини до процесу творення власного життя (життєтворчість). Таким чином, здоровий спосіб життя має тісний зв'язок з процесом творення людиною себе у фізичному, психоемоційному, інтелектуальному, соціальному, моральному, духовному, природно-космічному (Вселенському) вимірах протягом всього життя, а поняття "здоров'ятворчість" і "життєтворчість" в даному контексті можна розглядати як тотожні [7].

Інтерпретуючи викладені ідеї людської природи, теорії здоров'я та здорового способу життя, ми розробили модель культури здоров'я і здоров'ятворення у формі квітки, яка в креативному аспекті символізує процес життя, розвитку, процвітання (рис. 1).



Рис. 1. Модель культури здоров'я і здоров'ятворення

Стрижневою основою здоров'ятворчої діяльності і здорового способу життя є культура здоров'я (стебло). У центрі здоровий спосіб життя як найпотужніший чинник здоров'я і результат сформованості культури здоров'я, а також як важливий індикатор, який інтегрально характеризує ступінь усвідомлення власної відповідальності за стан свого здоров'я. Адже саме світоглядні орієнтири, як-от внутрішні спонуки людини, детермінують її рішення, поведінку, життєдіяльність, а відтак в цілому відображаються у способі життя. Виокремлені складові культури здоров'я (пелюстки) визначають загальні напрями здоров'ятворчої діяльності й одночасно є характеристиками концептуальних засад здорового способу життя. Категорії "здоров'ятворчість" і "життєтворчість" (листя) охоплюють як компоненти здорового способу життя, так і складові культури здоров'я, але підґрунтям для їхнього розвитку є культура здоров'я.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Процес формування культури здоров'я вимагає особливого інтегрованого підходу, який передбачає залучення різних методів, що сприяють зміцненню здоров'я, підвищують якість життя в цілому. Практика оздоровчої діяльності має бути спрямована на застосування комплексу різноманітних заходів, з-поміж яких фізична культура виступає як одна з ланок у ланцюгу оздоровчих засобів.

Подальшого дослідження потребує необхідність детального розгляду кожної зі складових культури здоров'я, а також розкриття особливостей їх застосування в аспекті індивідуалізації.

Використані джерела

1. Демочко Г.Л. Здоров'я як соціокультурна складова виховання студентів вищих навчальних закладів / Г.Л. Демочко // Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 210-річчю з дня заснування Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди / за заг. ред. акад. Прокопенка І. Ф. – Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2014. – С. 153–155.
2. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / Э. Дойзер ; пер. с нем. А.А. Арутюнова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 137 с.
3. Менегетти А. Психосоматика. – М.: ННБФ "Онтопсихология", 2002. – 328 с.
4. Міхеєнко О.І. Ендоекологія як чинник здоров'я / О.І. Міхеєнко // Сучасні проблеми логопедії та реабілітації : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2013. – С. 173–178.
5. Міхеєнко О.І. Культура харчування як складова культури здоров'я людини (валеологічний аспект) / О.І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 116–121.
6. Неумывакин И.П. Эндоекология здоровья / И.П. Неумывакин, Л.С. Неумывакина. – СПб. : ДИЛЯ, 2005. – 544 с.
7. Новолодская Е. Здоровье и здоровьетворение человека: креативный контекст проблемы / Е. Новолодская. – Saarbrücken : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2013. – 156 с.
8. Сінгаєвський С.М., Леоненко А.О., Зубаль М.В. Поняття "здоров'я" як кінцева мета фізичного виховання в школі // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 181–184.
9. Тихоплав Т. С. Наше духовное исцеление. О чем нас предупреждают новые болезни / Т. С. Тихоплав, В. Ю.Тихоплав. – СПб. : ИД "ВЕСЬ", 2004. – 128 с.
10. Толпегин А. "Враг человечества", кажется, найден. Как его победить? / А. Толпегин // Физкультура и спорт. – 1999. – № 6. – С. 18–20.
11. Уголев А.М. Естественные технологии биологических систем / А.М. Уголев. – Л. : Наука, 1987. – 317 с.
12. Халайцан А.П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури / А.П. Халайцан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 79–83.

Mikheenko O., Kotelevsky V.

HEALTH CULTURE OF THE PERSON AND ITS COMPONENTS

The article reveals the essence of a health culture as the leading factor of behavior and activities of the individual, which defines human health. The definition of the concept of "culture of health" is formulated. It was found that the culture of human health is a multi-component structure. The important components of a culture of health, such as food culture, endoecology culture, the culture of psycho-emotional activity, physical education, physiological, intellectual, social, communicative, sex-culture, culture of morality and spirituality are determined. The essence of the role and value of the components of health culture is determined. It is proved that the formation of a health culture requires special integrated approach that provides involvement of different methods aimed at improving bodily and mental, spiritual, cultural, social and other spheres of human activity. A model of a health culture and health creation developed in the form of a flower, which symbolizes the creative aspect of the process of life, development. Culture of health depends on the level of general culture as a system of knowledge, abilities, attitudes, moral standards and spiritual values. In this system, a crucial role is played by knowledge and spiritual values, which serve as guidelines in the daily substantive and social reality, determine human behavior. Health creation activity is essential, integral part of the means of attraction for human to the process of creating their own lives. A healthy lifestyle is closely linked with the process of the creation of the man himself in the physical, psycho-emotional, intellectual, social, moral, spiritual, natural and cosmic dimension to lifelong learning, and the concept of "health creation" and "life creation" in this context can be regarded as identical.

Key words: culture of health, healthy lifestyle, factors of health.

Стаття надійшла до редакції 11.09.2015 р.