

УДК 37.017:17

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.264520>

ТЕТЯНА ПОБОЧА

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-2899-4030>

(Дніпро)

Place of work: Dnieper Academy of Continuing Education

Country: Ukraine

E-mail: pobocha@ua.fm

ЦІННІСНИЙ ВИМІР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНІЙ ОСВІТІ

Анотація. Глобальні зміни чинників здоров'я в умовах інформаційного суспільства є найбільш важливою підставою виділення проблематики здорового способу життя як пріоритетного напрямку досліджень освітньої сфери. Принципи формування здорового способу життя випливають з відповідальності особистості за свої власні здоров'я та життя і орієнтують її на активну самостійну діяльність для здійснення процесу само актуалізації. З точки зору соціально-освітнього простору здорового способу життя найбільш доцільно говорити про необхідність цілеспрямованого культивування його цінностей як самостійний аспект навчально-виховного процесу. Це ставить дослідницьку проблему ціннісного виміру здорового способу життя у сучасній педагогічній теорії та практиці. З методологічної точки зору вказана проблема є міждисциплінарною і пов'язана з використанням таких понять як світогляд, картина світу, моральні цінності тощо. Відповідно йдеться про необхідність застосування порівняльного, системного, структурно-функціонального методів, а також настанов таких філософських напрямів як філософія освіти, філософія здоров'я, філософія культури.

Варто зазначити, що здоровий спосіб життя у ціннісному вимірі можна трактувати як комплекс суспільно прийнятих цінностей, які реалізуються шляхом забезпечення комплексу умов з метою формування потреби та мотивації особистості щодо забезпечення власного здоров'я у єдності всіх його видів. При цьому найважливішою є морально-духовна сторона здорового способу життя, що формується у процесі морального виховання і має своїм результатом становлення духовності особистості. У цілому ціннісний вимір здорового способу життя як предмет освітньо-соціалізуючих впливів представляє собою формування, розвиток та якісне перетворення морально-духовної свідомості людини у напрямі становлення здоров'язберігаючих цінностей, що здійснюється під впливом усієї системи виховних і соціальних факторів, на основі яких здійснюється процес соціалізації. Здоровий спосіб життя людини виступає в якості об'єднуючого і стабілізуючого чинника підпорядкування цілеспрямованому впливу культурних цінностей природних детермінант розвитку людини. Як система цінностей він формується на основі культури здоров'я як важливої цілі сучасної освіти та репрезентується у відповідному змісті моделі життя конкретної людини.

Ключові слова: здоров'я; здоровий спосіб життя; культура здоров'я; цінності; освіта; соціалізація.

Постановка проблеми. Проблематика здоров'я та здорового способу життя стає все більш значущою складовою освітнього процесу, оскільки сучасне інформаційне суспільство створює достатньо несприятливе для людини середовище проживання, що поєднується з поступовою деградацією і природного середовища. Забруднення навколишнього середовища, перенапруга нервової системи людини, поширення різноманітних девіацій та аддикцій, поєднані з економічними, соціально-політичними чи етнічними проблемами актуалізують проблематику соціальної та особистісної системи цінностей, яка за таких умов сприятиме збереженню здоров'я та підвищенню резервів самозбереження та саморозвитку людини і суспільства. Практичною репрезентацією такої системи цінностей слід вважати здоровий спосіб життя, який поєднує загальні ціннісні установки людини та безпосередню мотивацію до забезпечення власного здоров'я. Іншими словами, кінцевим результатом освітньо-виховних та у більш загальному плані соціалізуючих впливів має бути не просто формування у підростаючого покоління цінностей, сприятливих для забезпечення здоров'я, а їх перехід до здорового способу життя у практично-діяльній та поведінковому плані.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми. Проблеми ціннісної детермінації здорового способу життя досліджуються у роботах Ю. Бойка, Б. Братаніча, О. Вертель, Н. Волошко, Л. Лаврової, М. Марцинюка, М. Носка та інших вітчизняних і зарубіжних авторів. У наявних наукових розвідках обґрунтована соціокультурно-ціннісна визначеність здорового способу життя, залежність мотивації до нього від сформованості відповідної картини світу та сенсожиттєвих пріоритетів,

необхідність цілеспрямованого впливу на аксіосферу підростаючого покоління для забезпечення здоров'я людини та суспільства. Разом з тим, на периферії досліджень залишається проблематика місця ціннісної складової процесу формування здорового способу життя у системі освітнього цілепокладання.

Мета статті — визначення ціннісного аспекту здорового способу життя як цілі освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. У методологічному плані найбільш відповідним підходом до інтерпретації здоров'я та здорового способу життя слід вважати поєднання їх розгляду із загальною проблематикою саморозвитку та самоактуалізації людини, розкриття її сутнісних сил, а в соціально-економічному плані — максимізація людського капіталу як основи розвитку інформаційного суспільства. Здоров'я людини та її здоровий спосіб життя є, з одного боку, необхідними складовими процесу розкриття її самості та соціальності, а з іншого боку — її становлення як складової ресурсу розвитку суспільства, своєрідне капіталовкладення в себе у контексті досягнення життєвих цілей та життєвого успіху. Безумовно, для забезпечення здоров'я людини та її орієнтації на здоровий спосіб життя необхідна низка різноманітних чинників, серед яких дослідники виділяють наявність морально-ціннісних традицій та усталених загальносоціальних орієнтирів щодо забезпечення власного здоров'я; функціонування нормативно-правових актів, спрямованих на заохочення здорового способу життя та підтримку індивідуального та соціального здоров'я, розвиток у суспільстві системи просвітництва, фізкультури та спорту тощо (Носко М., Грищенко, & Носко Ю., 2013, с. 47). Однак найбільше значення, особливо у ціннісному вимірі, має ефективність освітньо-виховної діяльності, спрямованої на формування культури здоров'я і на цій основі — орієнтації на здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя є одним з вимірів способу життя людини загалом, у межах якого відображується діяльність щодо забезпечення здоров'язберігаючого та здоров'ярозвиваючого характеру середовища буття, діяльності, умов життя на рівні окремих людей та в суспільстві загалом. Специфікуючою характеристикою особистісного рівня є особливості кожної конкретної людини, які визначають міру та форми її діяльності щодо підтримки власного потенціалу здоров'я. У цьому сенсі здоровий спосіб життя слід інтерпретувати в якості основи і передумови розвитку особистості в цілому та усіх інших її вимірів та потенцій. З цього зрозуміло, що здоровий спосіб життя ніяким чином не можна зводити до медико-соціальної активності чи просвітницької діяльності, та навіть окремого різновиду освіти (валеологічної освіти), а слід розуміти як інтегративне явище, що визначає в цілому напрям та характер розвитку людини.

Саме у такому вигляді це явище і досліджується у сучасній теорії здорового способу життя, яка має комплексний, міждисциплінарний та метапарадигмальний характер, що забезпечує використання термінологічного апарату та всієї системи наукових знань. При цьому сам здоровий спосіб життя характеризується у різних вимірах з акцентуванням тих чи інших його сторін:

1. Здоровий спосіб життя характеризується як типові та істотні для даного соціуму способи життєдіяльності людини, які дають їй можливість повноцінного виконання соціальних функцій та забезпечення активного довголіття (Лаврова, & Братаніч, 2021, с. 110).

2. Здоровий спосіб життя формується на перетині соціолого-економічного і світоглядного аспектів життєдіяльності, включаючи у якості своїх чинників практично всі виміри соціального та індивідуального середовища (Котко та ін., 2021, с. 37)

3. Здоровий спосіб життя формується як гармонійне співвідношення біологічного та соціального (Волошко, 2015, с.35).

4. Здоровий спосіб життя є складовою процесу соціального пізнання і відображенням таких дихотомій як свідомість-буття, біологічна природа людини — мораль тощо (Марценюк, 2014, с. 12).

У процесі соціалізації формується здоровий спосіб життя чи його антипод на особистісному рівні, який відображає в інтегративному вигляді рівень пропорційності чи диспропорційності взаємодії конкретної людини з умовами її життєдіяльності. Відповідно і цілями освітньо-виховних впливів у контексті теорії здорового способу життя має бути поєднання оптимальної соціальної адаптованості людини з формуванням її психофізично-гармонічної особистості.

Таким чином, в освітньому вимірі завдання мотивації людини до здорового способу життя слід розглядати в якості однієї зі складових та навіть чинників становлення особистості. За відсутності такої передумови має місце розбалансування соціокультурних, біологічних та індивідуально-розвиваючих потреб та цілей особистості. Виходячи з цього, концепт здорового способу життя можна вважати інтегруючою складовою освітнього процесу, спрямованого на саморозвиток особистості. Ця складова посилює людиновимірність освіти, акцентуючи значущість людини та її інтересів, звертаючи увагу на потреби формування установок та цінностей, необхідних для свідомого морально-етичного вибору способу життєдіяльності. У цьому сенсі доцільно також вказати на здоровий спосіб життя як аспект освітньої діяльності, який надає їй поведінково-практичного характеру.

Для розуміння ролі освіти у формуванні здорового способу життя насамперед необхідно визначитися з його детермінантами, які доцільно структурувати на об'єктивні умови життєдіяльності та суб'єктивні чинники. Безумовно, що вони знаходяться у стані постійного взаємозв'язку, головним наслідком якого є те, що психосоматичні та духовно-інтелектуальні процеси у кожній людині здійснюються під впливом природного та соціального середовища, але при цьому зовнішні впливи на людину опосередковуються її фізичним та духовним станом, набуваючи індивідуального виміру в умовах трансформації через внутрішні умови її життєдіяльності. При такому підході домінуючою є теза про пріоритетність соціально

орієнтованого підходу щодо розуміння детермінації життєдіяльності людини та її способу життя, тобто розуміння соціальної природи здоров'я (Лаврова, 2011, с. 9).

Йдеться не лише про такі соціальні чинники як рівень медичного забезпечення, соціальні гарантії, характеристики системи охорони здоров'я, якість екологічного та валеологічного виховання. Насправді будь-які умови життєдіяльності (клімат, природне середовище, особливості місцевості тощо) впливають на здоров'я та здоровий спосіб життя опосередковано, через систему соціальних відносин та цінностей особистості, освоєння нею соціальних норм та культури. І у цьому сенсі освіта має найбільше значення як основний транслятор соціокультурних цінностей на особистісний рівень у навчально-виховному процесі, що має організований характер та цілеспрямовано керується суспільством.

Для ефективної освітньої діяльності важливі практичні орієнтири соціалізуюче-виховного впливу на особистість, на основі яких можна визначити конкретні компетенції, які мають бути сформовані у суб'єктів освітнього процесу. На основі аналізу літератури ми вважаємо оптимальним наступний перелік таких компетенцій:

- здоров'язберігаюче-трудова компетенція, яка полягає в умінні забезпечити фізіологічно оптимальний спосіб та режим власної трудової діяльності;

- валеологічна компетенція, яка полягає у здатності самостійно формувати власні цінності та мотивацію щодо підтримання здорового способу життя;

- екологічна компетенція, яка формується на основі екосистемних цінностей та цінностей сталого розвитку (відповідно екологічної освіти та освіти для сталого розвитку) і своїм результатом має установки на природо збереження, раціональне використання ресурсів, турботу про довкілля та вміння на вказаних засадах організовувати власне життєве середовище;

- споживчо-харчова компетенція, яка дає людині можливість раціонально визначати власний раціон харчування та споживчу поведінку, виходячи із моделі здоров'язбереження;

- психологічно-екзистенційна компетенція, яка полягає у здатності формувати власні позитивні світогляд та картину світу, що лежать в основі життєвого оптимізму та творчої діяльності з метою само актуалізації;

- дозвільно- рекреаційна компетенція, яка визначає наявність у людини здатності організовувати своє дозвілля без шкоди для власного здоров'я та самостійно планувати і здійснювати систему рекреаційних заходів як складову власного здорового способу життя;

- комунікативна компетенція, яка проявляється у вигляді умінь та навичок щодо ефективного міжособистісного спілкування, у результаті якого забезпечується безконфліктність взаємодії з іншими людьми та загалом буттєвого середовища;

- медійно-інформаційна компетенція, якою визначається здатність людини забезпечити своє здоров'я під час перебування у віртуальному медіапросторі та у процесі використання комп'ютерної техніки та гаджетів;

- фізично-оздоровча компетенція, яка визначає мотивацію та здатність людини на основі фізично-спортивної рухової активності забезпечувати власне тілесно-соматичне здоров'я;

- санітарно-медична компетенція характеризує здатність людини підтримувати власне здоров'я за рахунок попередження хвороб та відповідного процесу лікування.

Розуміння здорового способу життя в якості комплексу компетенцій, отриманих в освітньому процесі, характеризує його не лише як ефективний механізм оптимізації та гармонізації біо-соматичних, соціокультурних, психічних та морально-ціннісних параметрів людини, а і як системний інструмент підвищення резистентних здатностей людини щодо різноманітних шкідливих впливів та загроз, а також успішного розвитку усіх інших сфер життєдіяльності - сімейно-побутової, художньої, пізнавальної, комунікативної тощо. Можна стверджувати, що здоровий спосіб життя є обов'язковою складовою якості життя людини, причому продовження періоду якісного життя, тобто дієздатного його періоду. Важливою є і роль здорового способу життя як чинника формування цілей, цінностей та потреб людини, вироблення індивідуальної концепції власного життя, становлення відповідних потребам людини та навколишнього оточення форм поведінки.

Роль системи освіти у формуванні здорового способу життя багатогранна, оскільки мова йде і про поведінкові, і про мотиваційні, і про когнітивні та комунікаційні аспекти життєдіяльності людини. Однак найбільше значення, безумовно, має формування освітніми засобами відповідної системи цінностей у процесі організованого та контрольованого соціальними інститутами освітньо-виховного впливу (Бойко, 2015, с. 11). У цьому сенсі становлення здорового способу життя на індивідуальному рівні насамперед слід розуміти як один з аспектів процесу формування структурної ієрархії даних цінностей у різні вікові періоди на індивідуальному рівні.

Цінності здорового способу життя формуються навколо домінуючого комплексу ціннісно-моральних імперативів гуманоцентричного характеру, однак потрібно мати на увазі, що у сучасному суспільстві спектр ціннісних переваг надзвичайно широкий, і при цьому стійкість чи варіативність ціннісних установок не обов'язково залежить ні від їх спрямованості, ні від їх статусу та соціальної заангажованості (наприклад, коли йдеться про цінності субкультур). Основну роль у формуванні сталих ціннісних установок щодо здорового способу життя відіграють ті складові освітнього процесу, які пов'язані зі становленням глибинних світоглядних принципів. Тут, до речі, важливу роль мають відігравати

національні традиції, які є по суті вихідними пунктами для формування системи цінностей людини. Саме найбільш фундаментальні цінності формують належну мотивацію та спонукають людину до активних дій у царині здоров'язбереження та відповідного способу життя.

Однак при цьому потрібно мати на увазі, що такий процес формування цінностей здорового способу життя не відбувається автоматично, оскільки наявна структура свідомості особистості, її досвід та безпосереднє оточення визначають специфіку картини світу та комплексу цінностей, які створюються в освітньому процесі, тобто йдеться про індивідуальне відображення трансльованих освітніми суб'єктами цінностей. Людина сама створює власний духовний світ, користуючись інформацією ззовні як складовими для самостійного синтезу індивідуальної цілісності, що набуває вигляду власної свідомості. Цей механізм потрібно активізувати, даючи можливість людині самостійно обрати необхідні цінності, стимулюючи її до вольових зусиль для відмови від шкідливих звичок та переоцінки негативних ціннісних установок із подальшим синтезом мотивів до здорового способу життя. Саме таким чином людина «зростає» на основі вироблення власної моделі здоров'язберігаючих цінностей, сприймаючи їх як власний досвід та усвідомлюючи неможливість власного повноцінного життя без них.

Висновки. Таким чином забезпечується в освітньому процесі єдність загальнолюдських та індивідуальних цінностей та наступність поколінь у відтворенні цінностей здоров'я особистості та суспільства. Традиційні цінності щодо здорового способу життя отримують фундамент як у загальнолюдських моральних уявленнях, так і в індивідуальній картині світу. Продовжується і історична традиція забезпечення здоров'я, що має багато тисячолітню історію і вкорінення у системних гуманістичних цінностях, що мало змінюються з плином часу. Сама проблематика здоров'я та здорового способу життя набуває характеру ключової життєвої цінності, і стає необхідною та пріоритетною складовою сучасних освітніх систем та педагогічних теорій і практики, що ставить проблему розробки педагогічних технологій ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 ; Уманський держ. педагогічний ун-т ім. Павла Тичини. Умань, 2015. 19 с.
- Волошко Н. І. Психологія становлення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу. Київ : Логос, 2015. 414 с.
- Здоровий спосіб життя – якість життя / Д. М. Котко та ін. Київ : Знання України, 2021. 256 с.
- Лаврова Л. В., Братаніч Б. В. Культура здоров'я як предмет філософського розгляду. *Перспективи*. 2021. № 2. С. 108–113.
- Лаврова Л. В. Здоровий спосіб життя як предмет філософсько-освітнього аналізу : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.10 ; ДЗ «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса. 2011, 15 с.
- Марценюк М. О. Психологічні особливості розвитку ціннісного ставлення до здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2014. 24 с.
- Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя. Київ : Леся, 2013. 159 с.
- Формування загальнолюдських цінностей у студентської молоді в контексті фізичного виховання і здорового способу життя / О. В. Вертель та ін. Маріуполь : ППНС, 2017. 352 с.

REFERENCES

- Boiko, Yu. S. (2015). *Formuvannia aksiolohichnykh ustanovok do zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Formation of axiological attitudes to a healthy lifestyle in students of higher educational institutions]*. (Extended abstract of PhD dissertation). Uman [in Ukrainian].
- Kotko, D. M.; Honcharuk, N. L., Chaban, T. I., Levon, M. M., Zinevych, Ya. V., & Shevtsov, S. M. (2021). *Zdorovyi sposib zhyttia – yakist zhyttia [Healthy lifestyle - quality of life]*. Kyiv: Znannia Ukrainy [in Ukrainian].
- Lavrova, L. V. (2011). *Zdorovyi sposib zhyttia yak predmet filososfsko-osvitnoho analizu [Healthy lifestyle as a subject of philosophical and educational analysis]*. (Extended abstract of PhD dissertation). Odesa [in Ukrainian].
- Lavrova, L. V., & Bratanich, B. V. (2021). *Kultura zdorov'ia yak predmet filososfskoho rozghliadu [The culture of health as a subject of philosophical consideration]*. *Perspectives*, 2, 108-113 [in Ukrainian].
- Martseniuk, M. O. (2014). *Psykhologichni osoblyvosti rozvytku tsinnisnoho stavlennia do zdorovoho sposobu zhyttia [Psychological features of the development of values to a healthy lifestyle]*. (Extended abstract of PhD dissertation). Kyiv [in Ukrainian].
- Nosko, M. O., Hryshchenko, S. V., & Nosko, Yu. M. (2013). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Formation of a healthy lifestyle]*. Kyiv: Lesia [in Ukrainian].
- Vertel, O. V., Lysietska, O. Ya., Osipov, A. V., Pavlenko, Ye. A., & Prystynskyi, V. M. (2017). *Formuvannia zahalnoliudskykh tsinnosteï u studentskoi molodi v konteksti fizychnoho vykhovannia i zdorovoho sposobu zhyttia [Formation of universal values in student youth in the context of physical education and a healthy lifestyle]*. Mariupol: PPNS [in Ukrainian].
- Voloshko, N. I. (2015). *Psykhohiia stanovlennia zdorovoho sposobu zhyttia uchasnykiv navchalno-vykhovnoho protsesu [Psychology of formation of a healthy way of life of participants of educational process]*. Kyiv: Lohos [in Ukrainian].

TETIANA POBOCHA

THE VALUE DIMENSION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN MODERN EDUCATION

Global changes in health factors in the information society are the most important reason to highlight the issue of healthy lifestyles as a priority area of research in the field of education. The principles of forming a healthy lifestyle follow from the responsibility of the individual for their own health and life and focus it on active independent activities to carry out the process

of self-actualization. From the point of view of the socio-educational space of a healthy lifestyle, it is most appropriate to talk about the need for purposeful cultivation of its values as an independent aspect of the educational process. This raises the research problem of the value dimension of a healthy lifestyle in modern pedagogical theory and practice. From a methodological point of view, this problem is interdisciplinary and is associated with the use of such concepts as worldview, world picture, moral values and more. Accordingly, it is necessary to use comparative, systematic, structural and functional methods, as well as guidelines for such philosophical areas as philosophy of education, philosophy of health, philosophy of culture. It should be noted that a healthy lifestyle in the value dimension can be interpreted as a set of socially accepted values, which are realized by providing a set of conditions to form the needs and motivations of individuals to ensure their own health in the unity of all its species. The most important is the moral and spiritual side of a healthy lifestyle, which is formed in the process of moral education and results in the formation of the spirituality of the individual. In general, the value dimension of a healthy lifestyle as a subject of educational and socializing influences is the formation, development and qualitative transformation of moral and spiritual consciousness of man in the direction of health values, carried out under the influence of the whole system of educational and social factors socialization. A healthy lifestyle acts as a unifying and stabilizing factor of subordination to the purposeful influence of cultural values of natural determinants of human development. As a system of values, it is formed on the basis of the culture of health as an important goal of modern education and is represented in the appropriate content of the model of life of a particular person.

Key words: *health; healthy lifestyle; health culture; value; education; socialization.*