

7. Калічак Ю.Л. Пріоритети фізичного виховання дошкільників у дитячому садку. *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи* : монографія / за заг. ред. Лук'янченка М., Куриш В., Мігасевича Ю., Подольські А. Дрогобич : Швидкодрук, 2009. С. 57–66.

8. Калічак Ю.Л. Проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку. *Науковий часопис. Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* / за ред. Арзютова Г.М. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Т. 1. Вип. 7 (33). С. 313–317.

9. Кочерга О. Психофізіологія дітей 4–5 років : монографія. Київ : Шкільний світ, 2007. 128 с.

10. Ладивір С.О. Психологічні умови реалізації потенційних можливостей дитини. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України «Актуальні проблеми психології»* у 12 тома / за ред. проф. Максименка С.Д. Т. 4. Вип. 6. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 248 с. С. 84–97.

11. Луцик І.В. Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурна й оздоровча робота: планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків : Ранок, 2007. 224 с.

12. Піроженко Т.О. Комплексна оцінка прогресування дитини у сфері мовної взаємодії з оточенням. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. НАПН України «Актуальні проблеми психології»* : у 12 т. / за ред. про. С.Д. Максименка. Т. 4. Вип. 6. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 138–150.

ДЕФІНІЦІЯ «ЗДОРОВ'Я»: ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ

**Віталія КУПАР, Віталій ФІЛЬ
м. Дрогобич**

Важливим показником добробуту суспільства і держави є стан здоров'я населення, особливо дітей та молоді. Тому зміцнення здоров'я, значне зниження соціально значущих захворювань, створення умов і стимулів для формування здорового способу життя є одними з пріоритетів демографічної політики країни. Здоровий спосіб життя – це єдиний спосіб життя, який може забезпечити відновлення, збереження та поліпшення здоров'я населення [3]. Не всім хворобам можна запобігти, але значної частини смертей, особливо від ішемічної хвороби серця та раку легень, можна уникнути. Наукові дослідження виявили певні типи поведінки, які сприяють розвитку неінфекційних захворювань і ранній смерті. Отже, здоровий спосіб життя можна визначити як здоров'язбережувальну модель поведінки, що базується на особистих виборах [4]. Учені вже давно проводять дослідження, присвячені впливу способу життя на здоров'я і самопочуття. Великий аналіз, який включав дані про стан здоров'я понад 500 000 осіб, уможливив висновок, що дотримання здорового способу життя пов'язане зі зниженням ризику смертності [9].

Сучасне розуміння здоров'я стало офіційним, коли Всесвітня організація охорони здоров'я, під час заснування у 1948 р., включила визначення здоров'я до своєї Конституції. Його запропонував доктор А. Штампар, видатний хорватський учений у галузі соціальної медицини та охорони здоров'я і один із засновників ВООЗ. Ця загальновизнана дефініція стверджує, що «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя і не просто відсутність хвороби чи фізичної вади» [11]. У цьому визначенні вперше стверджується, що, окрім фізичного та психічного здоров'я, соціальний добробут є невід'ємним

компонентом здоров'я загалом, тому що здоров'я тісно пов'язане із соціальним середовищем та умовами життя і праці.

Вивчення стану здоров'я учнівської та студентської молоді як частини суспільства має важливе значення для створення системи управління здоров'ям населення, адже повноцінно прожити життя і бути корисним для суспільства, за всіх інших рівних умов, більше шансів у здорової людини [1, 2]. Погіршення стану здоров'я молоді відбувається на фоні вкрай напруженої санітарно-епідемічної ситуації в країні.

Феномен здорового способу життя характеризується певними особливостями. В основі поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, лежать дуже різні, іноді суперечливі потреби. Це призводить до певних труднощів у розгляді цього питання. Водночас значна частина типів поведінки, що впливають на здоров'я, зумовлена мотивами, не пов'язаними зі здоров'ям. У зв'язку з цим найважливішим завданням є активне вивчення здоров'я найбільш інтелектуально розвиненої групи – учнівської та студентської молоді.

Визначення здоров'я в оперативних і робочих термінах було життєво важливим для створення політики та програм для підтримки та поліпшення здоров'я, і це значно перевершило широко вкорінене уявлення, що здоров'я означає просто відсутність хвороби. У Оттавській хартії 1-ї Міжнародної конференції зі зміцнення здоров'я (Оттава, Канада, 1986 р.) сказано, що здоров'я створюється у контексті повсякденного життя та навколишнього середовища, де люди живуть, люблять, працюють і відпочивають. Таким чином, було запроваджено активне й інтерактивне розуміння здоров'я. Мета зміцнення здоров'я полягає у тому, щоб поєднати підхід до вирішення соціальних детермінант із рішучістю та зобов'язанням мотивувати та заохочувати окремих людей і громаду до їхнього активного підходу до здоров'я та дотримання здорового способу життя.

Концепція здоров'я становить певну форму неоднозначності, оскільки вона багатомірна, складна й іноді невиразна. Незважаючи на це, різні вчені, крім дефініції ВООЗ, визначили поняття

здоров'я по-різному. Деякі з цих визначень зараз критично досліджуються; однак суть вивчення інших визначень полягає не в тому, щоб захистити визначення ВООЗ або визнати альтернативні визначення несуттєвими.

Bircher (2005) [6], визначає здоров'я як «динамічний стан благополуччя, що характеризується фізичним і розумовим потенціалом, який задовольняє вимоги життя, що відповідають віку, культурі та особистій відповідальності».

Намагаючись запропонувати більш прийнятну перспективу в умовах безперервних дебатів, Larson J.S. (1999) [8] запропонував, що здоров'я треба розуміти за допомогою кількох моделей: медичної, моделі ВООЗ, моделі оздоровлення та екологічної. Їхнє поєднання буде більш цілісним, ніж використання лише моделі ВООЗ чи інших визначень.

Однією з головних проблем із визначенням на основі моделі є те, що моделей може бути більше, ніж очікувалося. Модельний підхід не дає повного визначення. Згодом кожна професія, ймовірно, представить модель здоров'я, що виходить за межі загального розуміння, і це породить більше проблем. Головною перевагою цього підходу є те, що він підкреслює багатофакторний контекст концепції здоров'я. Дотримуючись аргументу, що може бути більше моделей, соціальна модель буде спиратися на визначення Parsons T., що кваліфікує здоров'я як «стан оптимальної спроможності індивіда для ефективного виконання ролей і завдань, для яких він був соціалізований» [10]). Це більше соціологічний підхід – концептуалізація здоров'я як соціального елемента. Здоров'я в цьому соціологічному сенсі більше тяжіє до здатності людини виконувати свої зобов'язання, брати участь у соціальній діяльності (включаючи роботу) і виконувати ролі очікування в суспільстві всупереч структурним обмеженням. Ця концепція пов'язана як з фізіологічною, так і з психічною моделями здоров'я у тому сенсі, що джерелом соціальної недієздатності може бути біологічне або розумове обмеження. Соціальна модель не розвінчує

біомедичну. Вона доповнює медичну модель і означає перспективу, яка є центральною в медичній соціології.

У недавньому дослідженні Huber et al. (2011) [7] визначили здоров'я як здатність адаптуватись та керувати собою перед лицем соціальних, фізичних та емоційних проблем. Це визначення було вперше запропоноване в 2008 р. Однак воно викликає певні міркування, особливо через використання терміна «адаптація».

Досить цікавим є визначення у редакційній статті журналу *Lancet*: «Здоров'я – це невловима ідея, яка водночас мотивує. Замінюючи досконалість адаптацією, ми наближаємося до більш співчутливої, заспокійливої та творчої програми медицини, до якої ми всі можемо зробити свій внесок». Основна перевага цього визначення полягає у тому, що воно враховує зміну проблем охорони здоров'я у ХХІ ст. На відміну від періоду до Другої світової війни, коли гострі захворювання були більш поширеними, ніж хронічні, зараз останні становлять більший тягар. І саме вимагають коригування поведінки з точки зору самообслуговування або лікування. Ось чому ідея адаптації здається більш актуальною, ніж ідея «повного стану» [5].

Розбіжності щодо визначення поняття здоров'я є поширеними, оскільки здоров'я пронизане політичними, медичними, соціальними, економічними та духовними компонентами. Воно підлягає різним концептуалізаціям й інтерпретаціям. Хоча всі концепції ґрунтуються на медицині, біомедичний погляд на здоров'я чи хворобу може бути недостатньо повним. Однак злиття різних точок зору часто дає складне визначення, подібне до визначення здоров'я ВООЗ. Ось чому, дискусії щодо визначення здоров'я все ще тривають. Однак означена обставина не є проблемою, оскільки уточнення визначення може призвести до кращої концептуалізації.

Таким чином сучасна концепція терміна «здоров'я» передбачає комплекс динамічних якостей, які уможливають задовольнити потреби щодо різних вимірів здоров'я. Згідно з цією концепцією, здоров'я виходить за рамки лікування хворіб, яке

передбачає оптимальний стан благополуччя. Здоров'я включає розвиток особистості загалом а, отже, має багатовимірний характер. Здоров'я як складне та динамічне явище значною мірою залежить від прийняття людиною відповідальних та відповідних рішень щодо способу життя. У своєму реальному розумінні такі рішення мають наголошувати на усвідомленому виборі та зважених діях, які приведуть до профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. Вважається, що понад 50 % захворювань можна запобігти або зменшити їх важкість, якщо люди візьмуть на себе відповідальність за своє здоров'я та зроблять правильний вибір на основі сучасних медичних знань. Вибір, який люди можуть часто подовжувати чи скорочувати своє життя та поліпшувати або негативно впливати на якість життя залежно від того, чи є їхні звички щодо здоров'я корисними чи руйнівними за своєю природою.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Долженко Л. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 21–23.

2. Клапчук В.В., Самошкін В.В. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я та превентивна фізична реабілітація курсантів і студентів вищих навчальних закладів МВС України : навчальний посібник. Дніпропетровськ : Юридична академія міністерства внутрішніх справ, 2005. 52 с.

3. Нестерова С.Ю. Основи здорового способу життя: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2019. 142 с.

4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. Київ : Український інститут соціальних досліджень, 2000. Режим доступу: <http://www.health.gov.ua/health.nsf>.

5. Amzat J., Razum O. Health, Disease, and Illness as Conceptual Tools. *Medical Sociology in Africa*. 2014. P. 21–37.