

УДК 159.9

© Н. А. Буняк, 2024

orcid.org/0000-0002-1129-6623

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298770>

БУНЯК Надія Андроніківна

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (м. Тернопіль)

ВЗІРЕЦЬ ЗДОРОВОЇ МОЛОДІ СЬОГОДЕННЯ

Дефініція поняття здоров'я, проблема надання йому викінченості – одна з опорних для роду людського, яка існувала, існує й існуватиме, на наш погляд, завжди. Саме через те, завжди буде потреба перегляду питання взірця здорової особистості сьогодення, бо повноцінно насолоджуватись життям можливо лише за умови цілковитого здоров'я.

Автор статті наголошує, що відтворити геть усі, відомі науковцям на сьогодні, визначення поняття здоров'я є вельми непросто, тому їх згруповано, визначено думки (погляди чи підходи), що є підставою для трактування терміну та вказана відмінність у їхньому змісті.

У статті означено складові медичної, фізичної, психічної, соціальної, душевної компонент у структурі стану здоров'я особистості.

На думку автора публікації, здоровою може вважатися та особистість, у якої немає недуг, хворобливого стану чи хворобливих змін та фізичних вад, яка розвинена гармонійно фізично та розумово, добре адаптована до фізичного та соціального довкілля, цілком реалізує свої фізичні та розумові здібності, здатна при звичаюватися до змін лише тоді, коли вони не виступають за межі норми, і робить свій внесок, сумірний із здібностями, у добробут громади.

Автор вказує: те, яка саме із складових узагальненого нами поняття здоров'я відіграє основоположну роль, а яка неголовну, залежить від кожної окремої особистості, адже лише людина відповідальна за власне здоров'я, спосіб життя, добробут, лад чи плутанину у душі попри те, зазначає, що нині спостерігаємо стійкий нахил щодо погіршення стану здоров'я, тому слід більше зважати на

медичну компоненту у структурі стану здоров'я молоді особистості, що здобуває вищу освіту.

Ключові слова: *молодь, здоров'я, поняття здоров'я, медичне здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, душевне здоров'я, соціальне здоров'я, норма, патологія.*

Постановка проблеми. Загальновідомим нині є той факт, що змістовність життя людини залежить саме від здоров'я. Значущість життя, безперечно, єдина умова для існування кожної окремої особистості, а повноцінно насолоджуватись життям можливо лише за умови цілковитого здоров'я, саме тому цікавість до цієї тематики безупинно зростає.

Прояснення змісту та таких несхожих поглядів на поняття здоров'я ми знайшли у працях І. І. Брехмана – здоров'я – це не відсутність недуги, а фізична, соціальна і психологічна злагожденість особистості, доброзичливі стосунки з довколишніми, із довкіллям та собою; В. П. Петренка – здоров'я – це стан своєрідного балансу між можливостями адаптації (потенціал здоров'я) особистості до умов довкілля, що безупинно змінюються; Т. Ф. Акбашева – здоров'я характеризується запасом життєвих сил особистості, що завдаються довкіллям, втілюються нею (особистістю), або ж ні; М. М. Амосова – ключова роль належить ставленню до власного здоров'я, моральності, рівню розвитку свідомості, осмисленості життя й культури.

Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я окреслюють здоров'я як повну відсутність психічних і фізичних вад, а також абсолютний фізичний, духовний та соціальний добробут. Здоров'я, власне як поняття, ідентифікується зі здатністю особистості досягнути всіляких своїх вичерпних фізичних, психічних і соціальних можливостей, що відповідають також і на зміни довкілля (Фірсова, 2010).

Огляд змісту та поглядів на поняття здоров'я засвідчує складність і різноманітність його у своєму прояві, проте не означає усієї повноти складових фізичної, психічної, медичної, соціальної, душевної компонент у структурі стану здоров'я особистості та не розмежує «норми» і «патології» їх, ми ж розглянемо це поняття у значно ширшому баченні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дефініція поняття здоров'я, проблема надання йому викінченості – одна з опорних для роду людського, яка існувала, існує й існуватиме, на наш погляд, завжди. Саме через те, завжди буде потреба перегляду питання взірця здорової особистості сьогодення, пошуку найефективніших оздоровчих систем та процедур, вдосконалення технологій, що зберігають здоров'я.

Відтворити геть усі, що відомі науковцям на сьогодні, визначення поняття здоров'я є вельми непросто, тому розумно буде, на нашу думку, згрупувати їх, встановити відмінність змісту підходів до цього поняття.

Перший варто означити як такий, що скерований на застосування терміну здоров'я винятково лише цариною змін форм та функцій організму, що визначаються антропометричними показниками: зріст, маса тіла, обхват різних ділянок тіла, життєва ємність легень (ЖСЛ), пропорційність частин тіла, станова сила, результатами тестів з основних фізичних якостей – сили, витривалості, спритності, швидко-силових, гнучкості та комплексом фізіологічних реакцій серцево-судинної, дихальної, нервової систем, фізіологічних процесів організму у відповідь на емоційні, фізичні чи інші події, що взаємозалежні і можуть впливати на психічний стан, зумовлювати зниження рівня працездатності.

Отже, до першого підходу слід зарахувати визначення поняття здоров'я, що, в загальному, враховують сферу, якою виявляється здоров'я – фізична, психічна, медична, соціальна чи душевна.

Друга думка, що лежить в основі трактування терміну здоров'я загострює увагу на особистих відчуттях людини, на характеристиці свого стану згідно з умовами довкілля та вимогами громади.

Здоров'я означається як гармонійне поєднання фізичного, психологічного стану та самопочуття особистості як справжнього члена громади. Стверджується, що соціальна та психологічна гармонія індивіда, доброзичливі стосунки з іншими людьми, із природою та собою формують поняття здоров'я.

Цікавість викликає саме третій, останній, підхід, в якому перевагою для формування здоров'я є самореалізація особистості, вміння брати відповідальність, свідомо керувати власними вчинками, що, в свою чергу, сприяє якнайшвидшому досягненню життєвої мети.

Попри відмінності в трактуванні, більшість науковців єдині в тому, що здоров'я змінне поняття, а стан його здатен змінюватися під дією низки індивідуальних чи довколишніх чинників (Коцан, Ложкін, Мушкевич, 2011; Цимбалюк, 2016; Савчук, Бакіко, Ковальчук, Савчук, 2018).

Формулювання ідей статті:

а) розкрити значення здоров'я, як єдиної умови для повноцінного існування особистості;

б) виявити труднощі у розмежуванні «норми» і «патології» психічної компоненти у структурі стану здоров'я особистості;

в) показати важливість врахування медичної компоненти у структурі стану здоров'я молоді, що опановують спеціальності у вищих навчальних закладах України.

Формулювання цілей статті:

а) виконати теоретичний аналіз фізичної, психічної, медичної, соціальної, душевної компонент у структурі стану здоров'я особистості;

б) означити складові фізичної, психічної, медичної, соціальної, душевної компонент у структурі стану здоров'я особистості;

в) схарактеризувати поняття «норми» компонент, що складають структуру стану здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визнає, що здоров'я – «складний феномен глобального значення, явище унітарного характеру, динамічне, яке, до того ж, постійно взаємодіє з довколишнім фізичним і соціальним середовищем».

Згідно з тим, що вказано вище, вважається, що серед чинників, від яких залежить здоров'я молодої людини, біля 20-22% займають екологічні та соціальні, 20-22% – спадковість та розлади генетичні; 8-10% – розвиток медицини та якість

медичного обслуговування; 50% – належать способу життя особистості та її ставленню до власного здоров'я (Гаркуша, 2013).

Сукупність питань, що пов'язані із збереженням здоров'я молоді є довгостроковим, послідовним та конструктивним завданням нашої держави, особливо з огляду на несприятливу ситуацію, спровоковану, насамперед, збройною агресією та введенням воєнного стану, яка має місце в нашій країні, що зробила особистість вразливою перед цими потужними стресовими факторами та понівечила тисячі людських доль.

Однак, варто наголосити й на наступному: у Законі України «Про освіту» від 02.07.2023 № 2145-VIII (статус: чинний) статті 28 вказано – громадське самоврядування в закладі освіти – це право учасників освітнього процесу як безпосередньо, так і через органи громадського самоврядування колективно вирішувати питання організації та забезпечення освітнього процесу в закладі освіти..., організації дозвілля та оздоровлення, брати участь у громадському нагляді (контролі) та в управлінні закладом освіти у межах повноважень, визначених законом та установчими документами закладу освіти.

Іншими словами, згідно з інформацією, що означена, заклад вищої освіти має право вирішувати питання організації та забезпечення освітнього процесу в закладі освіти... у межах повноважень, визначених законом та установчими документами закладу освіти, а отже вносити зміни у навчальні плани, які стосуються навчальних предметів, що пропонуються для вивчення, тривалості їх вивчення, форм контролю тощо.

Нині вся увага звернена на сприяння розвитку масового спорту та фізкультури, створення доступної інфраструктури за місцем проживання та дозвілля, але фізичне виховання – це засіб формування усесторонньо розвиненої особистості, покращення фізичного стану разом із осяганням знань у обраній професії, ось чому за час навчання молодій людині дуже потрібно також удосконалити можливості власного організму, дотримуватись здорового способу життя тощо.

Якщо розглядати фізичний розвиток молоді в Україні, то він є, м'яко кажучи, не оптимальним. Опитування, що проведене нами, демонструє – з віком (18-24 роки) частка молодих людей, які займаються фізичним вихованням, різко зменшується. На нині маємо таку ситуацію: ранкова зарядка, заняття фізкультурою та спортом, загартування власного організму поки що не стали життєвою необхідністю чи звичкою українських юнаків і дівчат. Загалом, серед молоді, що згодилася пройти анкетування, про те, що робить щоденну ранкову зарядку не наголосив ані один, однак 40% опитаних займаються спортивною ходьбою, 13,3% – відвідують тренажерний зал; по 6,67%, відповідно, займаються настільним тенісом, волейболом, художньою гімнастикою, спортивними танцями, боксом та боротьбою дзюдо.

Чим пояснити отриманий результат? Вважаємо, насамперед тим, що не завжди є відповідні умови для проведення занять за обраними видами рухової активності (чи навіть занять за обраними видами спорту). Далі, заклади не завжди доступні, особливо для молоді (оскільки працюють на комерційній основі). Водночас, фізична активність, активний спосіб життя, мають важливе значення у збереженні здоров'я молодої особистості.

Розглядаючи медичну компоненту у структурі стану здоров'я молоді, що опановують спеціальності у вищих навчальних закладах України, слід констатувати, що офіційна статистика вказує нині на стійкий нахил щодо погіршення стану здоров'я, до того ж у системі освіти (це стосується закладів усіх рівнів акредитації) відмінено щорічні обстеження стану здоров'я, які проводились з метою виявити хронічні недуги.

Отож, зверніть увагу на ситуацію сьогодні: серед молоді, що згодилася пройти анкетування, 46,4% з тривалим та хронічним типом перебігу недуг, серед них перше місце належить захворюванням шлунково-кишкового тракту – 34,6% опитаних; друге місце – хворобам нервової системи – 26,9% опитаних; захворювання ендокринної системи виявлені у 23,07% молодих людей; проблеми з зором спостерігалися у 11,5 % осіб, а серцево-судинна патологія – у 3,93% респондентів. Найважли-

віше те, що у 7,69% осіб, що пройшли анкетування, спостерігалася хронічна поєднана патологія нервової, легеневої систем, та опорно-рухового апарату.

Для повноти висвітлення питання, варто зазначити, що медичну компоненту здоров'я особистості, окрім хронічних недуг, формують безліч інших чинників, таких як от: народження здорових нащадків, що, в свою чергу, залежно від здоров'я батьків, умов перебігу вагітності і пологів, розгалуження та досяжності медико-генетичних консультацій тощо; спосіб життя особистості, що, в свою чергу, залежно від збалансованості харчування, наявності чи відсутності шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю) тощо; стан довкілля, що, в свою чергу, залежно від допустимих рівнів концентрації фізичних та хімічних факторів (температури повітря, шуму, вібрації, рівня освітлення, наявності домішок газу в повітрі).

Автор хотів би зауважити на тому, що на даний час в Україні спостерігається не вигідна тенденція щодо зростання кількості осіб з особливими освітніми потребами, а це, в свою чергу, загострило проблему їх освіти, адже повноцінне існування людини неможливе без якісної освіти. Для того, щоб сприяти повноцінному звершенню особи-інваліда, необхідна така система освіти, в якій впроваджено навчання незалежно від групи здоров'я на засадах рівноправності (Буняк, 2022).

Серед осіб, що опитані нами, 19.2 % мають третю групу інвалідності, а 3,84% – другу. Важливо, що згідно Закону України «Про вищу освіту» від 28.05.2023 № 1556-VII (статус: чинний) статті 44 особи з інвалідністю мають право на вступ до вищого навчального закладу за квотою, а це означає, що вони здобувають освіту державним коштом.

Про значимість психічного здоров'я для гармонійного особистісного зростання свідчить той факт, що проблема психічного здоров'я значиться структурним компонентом теорії особистості, бо це вагоме питання виконання функцій зрілої особистості, психологічного портрету здорової людини, складових частин психологічного добробуту та унікальних критеріїв психічного здоров'я.

На сьогодні відомі такі позитивні компоненти, що визначають психічне здоров'я: осмислення та відчуття сталості, незмінності власного фізичного та психічного *Я*; критичність до себе, прикладених психічних зусиль та результатів цього; відповідність психічних реакцій до сили чи частоти впливів довкілля, обставин чи ситуацій; здатність керувати поведінкою згідно норм соціуму, правил та законів; здатність планувати та реалізувати плани; здатність змінювати стиль поведінки разом зі зміною обставин чи ситуацій; відкритість для внутрішнього чи довколишнього світу; довіра до свого досвіду; зрілість особистості, що виражається в самоконтролі розуму, емоцій і вчинків.

Отже, психічне здоров'я – це стан, повноцінної психічної діяльності людини, що забезпечує саморегуляцію психофізіологічних функцій організму і самоздійснення особистості в громаді.

Важливо, що коли психічне здоров'я стосується механізмів, то психологічне охоплює значимі властивості цінностей, мотивацій, переконань людини, а також духовність (Буняк, 2023).

Поняття норми психічної, на наш розсуд, це можливість відповідної діяльності людини не лише у буденних, але і в надзвичайних умовах (природних, громадських) тощо.

Проте, заради повного аналізу питання, яке ми розглядаємо, слід вказати – є науковці, котрі вважають, що цілком нормальних людей взагалі немає, кожна людина є відхилення від норми. Нездорові відносини між людьми нормальні тому, що така природа людини, а люди, які хворі психічно, розглядаються як жертви «шкідливого» соціуму.

Визначальним між нормою і патологією є здатність до зосередження уваги, утримання інформації в пам'яті, логічного мислення, орієнтації в просторі і часі.

На сьогодні немає цілком доказової відповіді щодо питання загальних критеріїв норми психічного здоров'я особистості, є лише погляди, що повертають нас до патології (коли не хвора, то здорова) чи до статистики (коли така як усі, то нормальна), чи

до властивостей пристосування до ситуації, обставин (здорова, коли здатна швидко пристосовуватись), чи до культури поведінки (здорова, коли сформовані соціально значущі якості особистості, а щоденні вчинки визначаються нормами етики, моралі, естетики).

Науковці також пояснюють, що здоров'я ще й соціальна категорія, бо звершення індивідом власних соціальних функцій можливо трактувати як прояв здоров'я. При цьому спостерігається пряма залежність – чим вищою є здатність особистості реалізувати свої соціальні функції, тим вищий рівень її здоров'я (Сидорченко, 2010).

Соціальне здоров'я характеризується так само через адекватне сприймання дійсності, цікавість до довкілля, спрямованість на корисну для загалу працю, альтруїзм, емпатію, відповідальність тощо.

Цікавим є той факт, що інвалідність теж можна зарахувати до категорії соціального здоров'я, коли вважати, що соціальне це тільки (чи лише) необхідність соціальної допомоги через несамостійність осіб з особливими потребами.

Правда в тому, що не лише держава чи соціальні організації мають вишукувати та вибудовувати стратегії допомоги людям, які втратили працездатність і через це «нездатні віднайти себе в соціумі», але й сім'ї, де є рідні з особливими освітніми потребами.

Насамкінець, душевне (духовне) здоров'я ми розуміємо як форму вияву моральних ресурсів, спрямованих на доброзичливість, співучасть та безкорисливість, ознаку сили, бадьорості, втіхи життям (коли всі бажання і потреби виконані), особистість не мучиться болем та не хворіє неприязно.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Як підсумок з усього, що розглянуто нами у статті, здоровою може вважатися та особистість, у якій немає недуг, хворобливого стану чи хворобливих змін та фізичних вад, яка розвинена гармонійно фізично та розумово, добре адаптована до фізичного та соціального довкілля, цілком реалізує свої фізичні та розумові здібності, здатна при звичаюватися до змін лише тоді,

- Сидорченко К. М. Категорія «здоров'я»: загальні поняття та методи оцінки у фізичному вихованні у загальноосвітніх навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 9. С. 90–92.
- Фірсова О. Ю. Вплив стану психічного здоров'я студентів у період навчання у ВНЗ на реалізацію їх особистості. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 131–137.
- Цимбалюк С. Сучасні підходи до характеристики терміну здоров'я. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. *Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. № 4 (36). С. 88–94.

References

- Buniak, N. A. (2023). Psykhichne zdorovia molodi Ukrainy: realii suchasnosti [Mental health of Ukraine youth: modern realities] Rozvytok profesiinoi maisternosti pedahoha v umovakh novoi sotsiokulturnoi realnosti. In *Rozvytok profesiinoi maisternosti pedahoha v umovakh novoi sotsiokulturnoi realnosti [Development of the teacher's professional skills in the conditions of the new socio-cultural reality]: VI mizhnar. nauk.-prakt. konf.* (pp. 41-42). Ternopil: TOKIPPO [in Ukrainian].
- Buniak, N. A. (2022). Psykholohichna ekspertyza inkluzyvnoho osvitnoho seredovyshcha: teoretychnyi analiz [Psychological expert examination of inclusive educational environment: theoretical analysis]. *Psykhohiia i osobystist [Psychology and personality]*, 1 (21), 9-20 [in Ukrainian].
- Firsova, O. Yu. (2010). Vplyv stanu psykhichnoho zdorovia studentiv u period navchannia u VNZ na realizatsiiu yikh osobystosti [Influence of the state of students' psychic health during their studies at higher school on personal realization]. *Nauka i osvita [Science and education]*, 3, 131-137 [in Ukrainian].
- Harkusha, S. V. (2013). Kharakterystyka stanu zdorovia suchasnoi uchnivskoi ta studentskoi molodi v Ukraini [Characteristics of modern health pupils and students in Ukraine] *Visnyk ChNPU [Bulletin of the T.G. Shevchenko national university "Chernihiv Collegium"]*, 107, 92-95 [in Ukrainian].

- Kotsan, I. Ya., Lozhkin, H. V., & Mushkevych, M. I. (2011). *Psykhohihiia zdorovia liudyny [Psychology of human health]: navch. posib.* Lutsk: Vezha-Druk [in Ukrainian].
- Savchuk, P., Bakiko, I., Kovalchuk, V., & Savchuk, S. (2018). Zdorovia ta zdorovyi sposib zhyttia liudyny: pohliady, dumky, vysnovky [Health and healthy lifestyle: views, thoughts, relevance of research, topic]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi [Physical education, sports and health culture in modern society]*, 1 (41), 11-17 [in Ukrainian].
- Sydorchenko, K. M. (2010). Kategoria «zdorovia»: zahalni poniattia ta metody otsinky u fizychnomu vykhovanni u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh [The category of «health»: the main concepts and methods of evaluation in physical education in comprehensive educational establishments]. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychno vykhovannia i sportu [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports]*, 9, 90-92 [in Ukrainian].
- Tsymbaliuk, S. (2016). Suchasni pidkhody do kharakterystyky terminu zdorovia [Modern approaches to the characterization of the term «health»]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi [Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific works of East European Lesya Ukrainka National University]*, 4 (36), 88-94 [in Ukrainian].
- Zakon Ukrainy «Pro osvity» [The Law of Ukraine «About education»] vid 02.07.2023 № 2145-VIII (Status: chynnyi) Stattia 28. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
- Zakon Ukrainy «Pro vyshchu osvitu» [The Law of Ukraine “About higher education”] vid 28.05.2023 № 1556-VII (Status: chynnyi) Stattia 44. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>

N. Buniak

THE MODEL OF TODAY'S HEALTHY YOUTH

In our opinion the definition of the concept of health, the problem of making it complete, is of great importance for humanity. It has existed, exists and will always continue to exist. That is why there is the need to reconsider the issue of the models of today's healthy personality, since you can enjoy life completely only if you are healthy.

The author of the paper emphasizes that it is very difficult to reproduce all the definitions of the concept of health known by scientists today, therefore they are grouped, the opinions (views or approaches) are defined creating the basis for the interpretation of the term and the differences in their meaning are indicated.

Medical, physical, mental, social, and spiritual components in the structure of person's health are identified in this paper.

According to the author of this publication, a healthy person is a person who has no diseases, painful conditions or painful changes and physical disabilities, who is endowed with harmonious physical and mental development, is well adapted to physical and social environment, completely realizes his or her physical and mental abilities, is able to get used to changes only when they do not exceed the norm, and makes his contribution, commensurate with his/her abilities, to the community welfare.

The author points out that the choice of the components of generalized concept of health playing the fundamental role or minor one, depends on each individual, because only a person is responsible for his or her own health, lifestyle, well-being, order or confusion in the soul. Despite that, it is noted here that at present we are observing a persistent tendency to deteriorate health; therefore, special attention should be paid to the medical component in the structure of health status of the young person who is getting a higher education.

Keywords: *youth, health, concept of health, medical health, physical health, mental health, spiritual health, social health, norm, pathology.*