

**Волошко Наталія Іванівна**

кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник відділу  
педагогічної психології і психології праці,  
докторант Інституту педагогічної освіти і  
освіти дорослих НАПН України

### **Здоровий спосіб життя як умова становлення особистості фахівця**

*Стаття присвячена аналізу проблеми здорового способу життя, описано зміст, структуру і психологічні особливості досліджуваного явища.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я.

*The article is devoted to the analysis of problem of study of healthy lifestyle; the contents, structure and psychological features of the investigated phenomenon is described. **Keywords:** healthy lifestyle, health.*

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку нашого суспільства пов'язаний з демографічною кризою, зниженням рівня тривалості життя, зниженням рівня фізичного, морального і психічного здоров'я населення України на тлі високих досягнень медицини. Тому, щоб бути здоровою і породити здорових дітей, кожна людина повинна знати особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя (ЗСЖ), запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам, що сприятиме повноцінному життю.

Згідно з науковими статистичними даними, здоров'я людини більш ніж на 50 % залежить від її способу життя [11]. Як вважають деякі дослідники, здоров'я на 60 % залежить від способу життя людини, на 20 % - від довкілля та тільки 8 % - від медицини [7]. За даними ВООЗ, здоров'я на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % - екологічними умовами, на 15-20 % - генетичними чинниками і тільки 10-15 % - сферою діяльності медицини.

**Метою статті** є теоретичний аналіз змісту, структури і психологічних особливостей поняття «здоровий спосіб життя».

**Результати теоретичного аналізу проблеми.** Як свідчать дослідження [7], рівень здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. Поряд з цим ряд науковців [3; 5; 11] стверджує, що головним чинником, який регулює здоров'я є спосіб життя самої людини, а головна роль у збереженні і зміцненні здоров'я належить самій людині, її способу життя, цінностям, установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і відносин з оточенням. Практика свідчить, що сучасна людина в більшості випадків перекладає відповідальність за своє здоров'я на лікарів і фактично є байдужою до себе, не відповідає за сили і здоров'я власного організму, не намагається досліджувати та розуміти свою душу і організм.

Аналіз наукових джерел [4; 7] свідчить, що основними **факторами, які визначають спосіб життя** людини є: - рівень загальної культури людини і її освіченість; - матеріальні умови життя; - статеві, вікові і конституційні особливості людини; - характер побуту і екології середовища; - особливості трудової діяльності; - особливості сімейних стосунків і виховання; - звички людини; - можливість у задоволенні біологічних і соціальних потреб.

**Здоровий спосіб життя (ЗСЖ)** – це вид, спосіб діяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я. **Психологічна культура ЗСЖ** - складова частина загальної і професійної культури, що є системною характеристикою особистості, яка являє собою соціально, онтологічно і внутрішньоособистісно детермінований рівень засвоєння, усвідомлення, використання і функціонування спеціальних психологічних цінностей, в якості яких виступають ефективні медико-психологічні знання, вміння, навички, здібності до ЗСЖ, збереження та зміцнення здоров'я.

За допомогою аналізу літератури [1; 4; 7; 11; 13] було виявлено, що **критеріями ЗСЖ** є рухова активність, якісне харчування, відсутність шкідливих звичок, дотримання правил особистої гігієни, безпечна сексуальна поведінка, можливості реалізації ЗСЖ.

Критерії та показники здорового способу життя (ЗСЖ)

Критерії ЗСЖ	Показники ЗСЖ
Рухова активність	- заняття фізичною культурою та спортом; - піші прогулянки; - щоденна зарядка
Якісне харчування	- рівновага одержуваної енергії і енергії, що витрачається; - відповідність хімічного складу раціону в харчових продуктах фізіологічним потребам організму
Відсутність шкідливих звичок	- не куріння; - не вживання алкоголю; - не вживання наркотиків
Дотримання правил особистої гігієни	- раціональний добовий режим; - догляд за тілом (загартування організму); - гігієна взуття ; - гігієна одягу
Безпечна сексуальна поведінка	- інформація про статеве життя; - знання про хвороби, які передаються статевим шляхом - ступінь обізнаності щодо засобів, які запобігають захворюванням, що передаються статевим шляхом
Можливості реалізації здорового способу життя	- наявність сприятливих умов для особистої гігієни; - наявність сприятливих умов для заняття фізичною культурою та спортом

Практика свідчить, що одним із найважливіших показників ЗСЖ є **обсяг фізичних навантажень**. Малорухливий спосіб життя людей розумової праці і пов'язана з ним гіподинамія призводять до погіршення фізичного і психологічного здоров'я. Показовим чинником ЗСЖ є структура (якісний склад) продуктів **харчування**, що вживаються у повсякденному раціоні. Питома вага показника **шкідливих звичок** (куріння, вживання алкоголю, наркотиків, інших речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Показник **особистої гігієни** включає: раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття. До цього ми також відносимо загартування організму. Одним з критеріїв ЗСЖ є **безпечна сексуальна поведінка**. Статистика поширення в Україні за останні роки захворювань, що передаються статевим шляхом і ВІЛ/СНІДу, дані щодо погіршення репродуктивного здоров'я молоді вимагають ретельної уваги до

цих явищ у молодіжному середовищі. Практика свідчить, що *реалізація ЗСЖ* суттєво залежить від *можливостей* людини. Проблема можливості (неможливості) вести ЗСЖ надзвичайно суб'єктивна, тому що залежить від рівня усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких ефективних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід і т.д.) особи з високим рівнем психологічної культури ЗСЖ прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, у досить сприятливих умовах нестача особистої мотивації людини унеможлиблює прагнення бути здоровим. Тому реальні можливості реалізації ЗСЖ переважно залежать від самої людини [7].

Аналіз наукових джерел [4; 5; 7] дав змогу виявити перелік об'єктивних чинників, що впливають на ЗСЖ людини, які в свою чергу поділяються на позитивні та негативні.

#### Чинники, що впливають на здоровий спосіб життя людини

Позитивні чинники	Негативні чинники
Раціональний режим праці. Корисні звички(щоденна зарядка, піші прогулянки та ін.). Особиста гігієна Загартовування Раціональне харчування Активний відпочинок	Нераціональний режим праці. Шкідливі звички(куріння, вживання алкоголю). Недотримання особистої гігієни. Нераціональне харчування. Пасивний відпочинок

На здоров'я людини впливають біологічні і соціальні фактори, головним з яких є праця як вид діяльності людини, який здатний приносити їй задоволення та інші позитивні емоції [9]. Однак необхідним елементом ЗСЖ має бути *раціональний режим праці і відпочинку*. Дослідниками доведено, що при правильному дотриманні режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності, підвищенню продуктивності праці [4].

Наступною ланкою ЗСЖ є *викорінювання шкідливих звичок* (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушення здоров'я є причиною багатьох

захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відбиваються на здоров'ї підростаючого покоління [1].

Багато людей починають своє оздоровлення з *відмови від куріння*, що є однією із найнебезпечніших звичок сучасної людини. Серед факторів, що негативно впливають на здоров'я, велике місце займає куріння, шкідлива дія якого проявляється не відразу, а поволі, поступово. Проведені численні опитування населення свідчать, що багато хто недостатньо знає про шкоду і всі наслідки куріння. Медиками доведено, що з курінням безпосередньо зв'язані найсерйозніші хвороби серця, судин, легень. Ця шкідлива звичка не тільки нищить здоров'я, але забирає сили в буквальному значенні [10]. Як з'ясували фахівці, через 5-9 хвилин після викурювання лише однієї сигарети сила м'язів знижується на 15%. Крім того куріння погіршує розумову діяльність (знижується точність сприйняття інформації). Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що знаходяться в тютюновому димі, - біля половини дістається тим, хто знаходиться поруч з ним. Не випадково в родинах курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж у родинах, де ніхто не курить. Куріння часто є причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легень. Постійне і тривале куріння призводить до передчасного старіння. Порушення харчування тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасне в'янення), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (утрата дзвінкості, знижений тембр, хрипкість). Дія нікотину особливо небезпечна у визначені періоди життя – юність, старечий вік, коли навіть слабка збудлива дія порушує нервову регуляцію. Отже, куріння є небезпечною звичкою, що руйнує здоров'я людини і є несумісним зі ЗСЖ [10].

Наукові дані свідчать, що при відмові від куріння відносно здорових людей ризик розвитку серцево-судинних захворювань значно та достатньо швидко зменшується незалежно від віку та статі, а через 10 років після відмови від куріння загальний ризик розвитку серцево-судинної патології знижується до рівня, що притаманний людям, які ніколи не курили. У курців з ішемічною

хворобою серця відмова від куріння попереджує розвиток гострого коронарного синдрому, тобто серцевого нападу. Такий крок після перенесеного інфаркту міокарда – найкращий захід профілактики повторного інфаркту та раптової смерті. Тютюновий дим не тільки вдихається курцем, але і надходить у навколишнє повітря, що створює умови для пасивного паління. У повітря попадає половина диму плюс той, що видихає курець. Таке повітря забруднене нікотином, окисом вуглецю, аміаком, смолами, бензопиреном, радіоактивними речовинами та іншими шкідливими компонентами [10]. У приміщенні, де курять, забруднення повітря може збільшитися в 6 разів. Встановлено, що людина, яка працює у просоченому сигаретним димом повітрі як би викурює до 20 сигарет щодня. Дружина інтенсивно курящої людини в добу пасивно викурює 10-12 сигарет, а його діти – 6-7. Слід зазначити, що пасивне паління вкрай шкідливе для людей із хронічними захворюваннями легень і серця.

Вкрай складна задача – подолання *пияцтва і алкоголізму*. Пияцтво – це насамперед розбещеність, безвільність, небажання вважатися з думкою лікарів, громадськості, з даними науки; це – егоїзм, бездушне відношення до родини, до дітей. Відмова від вживання алкоголю сприяє нормалізації артеріального тиску і маси тіла [7]. Установлено, що дія алкоголю руйнує всі системи і органи людини. Зміна психіки, що виникає навіть при епізодичному прийомі алкоголю (порушення, утрата стримуючих впливів, пригніченість і т.п.), зумовлює частоту самогубств, вчинених у стані сп'яніння. Доведено, що алкоголізм - одна з частих причин захворювання печінки і підшлункової залози (панкреатиту, цукрового діабету). Зловживання спиртними напоями завжди супроводжується погіршенням здоров'ям людини, яка вживає алкоголь, і негативними соціальними наслідками. Загалом алкоголізм та пов'язані з ним хвороби і як їх наслідок – часті смертельні випадки поступаються лише серцево-судинним захворюванням і раку. Згідно статистики, приблизно 80% хронічних алкоголіків починають з пива. Звідси цироз печінки (у алкоголіків), і само собою зрозуміло, рання смерть. Таким чином вживання спиртних напоїв також не сумісне зі ЗСЖ.

Споживання різних наркотиків, *наркоманія* - також величезна проблема у багатьох країнах світу. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, наркотики зайняли перше місце серед винуватців передчасної смерті людей і вже випередили серцево-судинні захворювання і злоякісні пухлини. В усьому світі збільшується кількість наркоманів серед чоловіків і жінок, а також юнаків, дівчат, підлітків і навіть дітей [2]. Небезпечний будь-який наркотик, навіть одноразова його проба. При повторенні проби непомітно, але неминуче з'являється звичка. При відсутності наркотику людина відчуває болісний стан – абстиненцію. Її переслідує розпач, занепокоєння, дратівливість, болі в кістках і м'язах; вона страждає від важкого безсоння, кошмарних снів. Під впливом наркотика збуджується нервова система, можуть виникнути екстаз, хворобливий захват, ілюзії чи галюцинації. Але потім настає гальмування. Настрій стає вкрай пригніченим, настає важка депресія. Токсикомани домагаються сп'яніння, застосовуючи аерозолі – летучі отруйні речовини, що при їх вдиханні швидко поглинаються легеньми і миттєво проникають у мозок. Аерозолі, як і алкоголь, затримують надходження кисню в кров, а без кисню, як відомо, мозок людини, центральна нервова система не можуть обходитися. Пригнічене дихання, втрата самоконтролю, іноді втрата свідомості – от найбільш типові ознаки і наслідки токсикоманії. Аерозольне сп'яніння, повторене неодноразово, може призвести до летального результату. Були зафіксовані випадки, коли токсикомани просто гинули від задухи. Вдихання аерозолів, рідких сумішей, як встановлено в дослідженнях, порушує діяльність нирок і печінки, серцево-судинної та дихальної систем, веде до того, що при найменшій фізичній нарузі, наприклад під час танців, настає критична серцева недостатність. Навіть одноразова проба отруйних аерозолів, наркотиків залишає слід у чутливих нервових клітках мозку, у печінці і нирках, м'язах серця, у життєво важливих органах [2].

Лікувати наркоманів важко й не завжди успішно. Соціальна небезпека, шкода наркоманії полягає: 1) наркомани погані працівники, їх фізична і розумова працездатність знижена, всі помисли пов'язані з наркотиками (де і як

її добути); 2) наркоманія завдає великого матеріального і морального збитку, є причиною нещасних випадків на виробництві, в транспорті, в побуті, причиною травматизму і захворюваності, різних правопорушень; 3) наркомани створюють нестерпні умови для своєї сім'ї, отруюючи її своєю поведінкою, позбавляючи коштів для існування, скоюють важкі злочини; 4) наркомани, деградуючи фізично і морально, є тягарем для суспільства, втягують в цю ваду інших людей, в першу чергу молодь, а потім передчасно гинуть; 5) наркологічна хвороба у всіх її видах – соціально небезпечне психічне захворювання, яке несе загрозу майбутньому нації, благополуччю і здоров'ю населення всієї держави; б) наркомани входять до групи ризику розповсюдження СНІДу. Отже, наркоманія не сумісна зі ЗСЖ [2].

Виняткового значення для сучасної людини набуває **систематичне заняття фізкультурою і спортом**. Фізичні вправи приводять до виникнення дуже цікавого і корисного ефекту в організмі. Під час навантаження обмін речовин значно швидшає, але після нього - починає сповільнюватися і, нарешті, знижується до рівня нижче за звичний. В цілому ж у людини, що тренується, обмін речовин повільніший звичного, організм працює економічніше, а тривалість життя збільшується [15]. Повсякденні навантаження на тренований організм спричиняють значно меншу руйнівну дію, що також продовжує життя. Заняття спортом, як свідчать дослідження, удосконалює систему ферментів, нормалізує обмін речовин, людина краще спить і відновлюється після сну. Завдяки цьому підвищуються практично всі її можливості і здібності (розумові, фізичні). Відомо, що навіть у здорової і нестарої людини, яка не є тренованою, веде «сидячий» спосіб життя і не займається фізкультурою, при невеликих фізичних навантаженнях збільшується частота дихання, з'являється посилене серцебиття. Навпаки, тренована людина легко справляється з великими фізичними навантаженнями. Фізичне тренування зміцнює і розвиває кісткову мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу та позитивно впливає на нервову систему. Отже реалізація ЗСЖ потребує від людини занять



фізкультурою. Обов'язковим мінімумом фізичного тренування має бути щоденна ранкова гімнастика [4].

Аналіз наукових джерел свідчить, що важливим елементом ЗСЖ є *особиста гігієна*. Вона охоплює – раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму, що створює найкращі умови для праці і відновлення сил [7]. Гігієнічний режим праці і відпочинку, науково обґрунтована організація праці є невід'ємною умовою нормальної працездатності людини. Правильний режим праці і відпочинку впродовж дня повинен передбачати перерви в роботі, які дозволяють попередити втому, не допустити зниження працездатності і стимулювати подальшу працю. Необхідно удосконалювати режим праці з врахуванням змін працездатності і впливу умов праці. Отже, раціональне чергування праці і відпочинку є одним із засобів підвищенні працездатності.

Наступною складовою ЗСЖ є *раціональне харчування*, що ґрунтується на двох основних законах, порушення яких є небезпечним для здоров'я. 1-ий закон – рівновага одержуваної енергії та енергії, що витрачається. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми одержуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи і гарного самопочуття, – ми повніємо, що в підсумку призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету та інших хвороб. 2-ий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування повинно бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато які з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять тільки з їжею [4]. Відсутність хоча б одного з них, наприклад, вітаміну С, призводить до захворювань і навіть смерті. Вважається, що головними правилами в будь-якій природній системі харчування є такі: прийом їжі тільки при відчутті голоду; відмова від прийому

їжі при болях, розумовому і фізичному нездужанні, при лихоманці і підвищеній температурі тіла; відмова від прийому їжі безпосередньо перед сном, а також до і після серйозної роботи, фізичної або розумової. Загалом з позиції реалізації ЗСЖ раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя.

Важливим елементом ЗСЖ є *загартовування*, фізіологічна суть якого полягає в тім, що під впливом різної температури, за допомогою природних факторів організм поступово стає несприйнятливим (звичайно, до відповідних меж) до простуд, захворювань і перегрівання. Така людина легше переносить фізичні і психічні навантаження, менше стомлюється, зберігає високу працездатність і активність. Основними факторами, що гартують, є повітря, сонце і вода. Таку ж дію роблять душ, лазні, сауни, кварцові лампи. Загартовування до тепла і холоду проводиться різними подразниками. Природна здатність людини пристосовуватися до змін навколишнього середовища, і, насамперед, до температури, зберігається лише при постійному тренуванні [3]. Під впливом тепла чи холоду в організмі відбуваються різні фізіологічні зрушення (підвищення активності центральної нервової системи, посилення діяльності залоз внутрішньої секреції, зростання захисних властивостей організму), підвищується стійкість до дії й інших факторів, зростає загальна фізична витривалість.

Загалом невід'ємною складовою ЗСЖ є *позитивні емоції*. Доведено, що позитивні емоції сприятливо впливають на перебіг захворювань [13], пробуджують інтерес до життя, мобілізують сили для боротьби з недугами. Для підтримання фізичного здоров'я необхідним є психічне загартування, суть якого – вміти отримувати радості від життя, що підвищує емоційний тонус, укріплює впевненість і силу волі. Психічна загартованість стимулює і фізіологічні захисні механізми: імунітет, функцію ендокринних залоз і ін.

**Висновок.** Отже, на здоровий спосіб життя впливають: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок,

оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування; позитивне сприйняття себе, інших, життя в цілому, осмисленість буття, життєві цілі, цінності і ін. Для збереження здоров'я людині необхідна поінформованість про здоров'я і хвороби, усвідомлення цінності здоров'я і необхідності дотримання ЗСЖ (формування установки на ЗСЖ), можливість використання комплексу факторів, що сприяють збереженню та зміцненню фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, оволодіння оздоровчими, загально зміцнювальними методами ЗСЖ.

### Література

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология: [избранные лекции] / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Битенский В.С. Наркомании у подростков / В.С. Битенский, Б.Г. Херсонский, С.В. Дворняк, В.А. Глушко. – К.: Здоровье, 1989. – 216 с.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Наука, 1987. – 125 с.
4. Валеология человека. Здоровье – Любовь – Красота: в 5-ти т. / под ред. Петленко В.П. – СПб.: Петроградский и Ко, 1997. – Т. 5. – 364 с.
5. Васильева О.С. Исследование взглядов на здоровый способ жизни / О.С. Васильева, Е.В. Журавлева // Психологический вестник РГУ. - Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3., с. 420-429.
6. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: [навч.-метод. посіб.] / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.
7. Здоровый образ жизни: социально-философские и медико-биологические проблемы / Ред. Н.С. Илларионов. – Кишнев: Штиинца, 1991. – 184 с.
8. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: [науково-методичний посібник] / І.А. Зязюн. – К.: МАУП, 2000. – 312 с.
9. Климов Е.А. Введение в психологию труда / Е.А. Климов. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 198 с.
10. Комаров Ю.М. Все ли вы знаете о курении? / Ю.М. Комаров, О.С. Радбиль. – Киев: Здоровья, 1989. – 61 с.

11. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицын. – М.: О-во Знание РСФСР, 1982. – 40 с.
12. Максименко С.Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя молоді / С.Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. - № 6 (111). – С. 72 – 76.
13. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: [курс лекцій] / О.І. Петрик. – Львів: Світ, 1993. – 120 с.
14. Психология здоровья: [учебник для вузов] / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
15. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: [навч. посіб.] / заг. ред. М.С. Корольчук. – К.: ІНК ОС, 2002. – 272 с.
16. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: [навч. посіб.] / В.В. Рибалка. – Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.
17. Синявський В.В. Професійна орієнтація в умовах реформування професійної освіти / В.В. Синявський, В.В. Кобченко // Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання незайнятого населення в умовах фінансово-економічної кризи: [збірник наук. праць за матеріалами ІV Всеукр. наук.-практ. конф.] – К.: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2009. – С. 273- 284.

### **Інформація для контактів**

Волошко Наталія Іванівна (кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу педагогічної психології і психології праці, докторант Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України)