

**Рабійчук Сергій Олександрович**  
кандидат педагогічних наук, доцент  
доцент кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки  
Хмельницький національний університет,  
м.Хмельницький, Україна

## ПОКАЗНИКИ ЦІННОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*У статті здійснюється аналіз досліджень щодо становлення і розвитку проблеми показників цінності здорового способу життя. З'ясовано пріоритетне значення здоров'я в житті як конкретної людини, так і суспільства в цілому. Визначено трактування поняття «здоровий спосіб життя», як природна, життєва цінність, яка займає верхню ступінь в ієрархії цінностей кожної особистості. Визначено його види та показники.*

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

**Вступ.** Важливим елементом світогляду кожної людини є цінності, які в своїй основі визначають світоглядні, моральні, естетичні та етичні переконання і, відповідно, формують суспільну поведінку особистості.

Цінності ототожнюються з духовно-культурними стандартами і, таким чином, зумовлюють певний стиль поведінки. Цінності сформувалися в історії людського існування як монументальні опори духовності, що слугують ключовим орієнтиром у виборі життєвих стратегій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В рамках трактування поняття «цінність», науковці виокремлюють такі важливі спільні домінанти:

- цінності існують як соціальний взірць, створений свідомістю людей при цьому вміщує загальнолюдські та конкретно-історичні цінності;
- цінності можуть бути як матеріально-духовні та культурні надбання людства, так і конкретні вчинки людей;
- суспільні цінності включаються в складову структури особистості у вигляді особистісних цінностей, мотивуючи таким чином поведінку;
- система особистісних цінностей об'єднує духовну культуру суспільства та особистості, соціальне та особистісне буття;
- свідомі особистісні цінності віддзеркалюються у формі ціннісних орієнтацій і проявляються в ідеалах, інтересах, переконаннях з метою регулювання поведінки людей у соціумі [6, с.442].

Сучасні підходи щодо трактування проблеми цінностей та її методологічні засади досліджено у працях І.Бокачева, В.Брожика, М.Кагана, В.Сержантова, Л.Столовича, В.Толстих, Н.Чавчавадзе та ін. Їх дослідження базується на трактуванні цінності як вагомого явища дійсності та вагомого орієнтира діяльності.

**Метою та завданнями дослідження** є аналіз показників цінності здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** Рухова активність. Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Як безпосередні показники рухової активності, що впливають на визначення здорового способу життя (чи нездорового), використано індикатори про наявність (чи відсутність), характер і обсяг фізичних навантажень, які дають чіткі підстави для розподілу респондентів стосовно цього аспекту здорового способу життя.

**Харчування.** Показовим чинником здорового способу життя є структура (якісний склад) продуктів харчування, що вживаються в повсякденному режимі. Уявлення про ці показники дають відповідні індикатори, структуровані за кількістю вживання продуктів в часі і ступенем їх користі для організму.

**Шкідливі звички.** Питома вага шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків, інших хіміч-

них речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Саме тому цей аспект опитування містить велику кількість індикаторів, які досить повно відбивають спектр проблеми - причини не паління, віковий і кількісний зріз тих, хто палить, паління в оточенні, віковий, кількісний і якісний ознаки вживання алкоголю, віковий і структурний аналіз наркотизації, ступінь поінформованості і усвідомлення шкоди подібних звичок [4].

Безпечна сексуальна поведінка, чинник розповсюдження ВІЛ/СНІДу. Статистика поширення в Україні в останні роки захворювань, що передаються статевим шляхом і ВІЛ/СНІДу, дані щодо погіршення репродуктивного здоров'я молоді потребують ретельного вивчення цих явищ у вітчизняному молодіжному середовищі. З огляду на це, опитування містить такі індикатори, що достатньо повно і різноманітно відбивають основні аспекти проблеми: інформацію про початок статевого життя, характеристики статевих контактів молоді, ступінь обізнаності щодо засобів запобігання статевим захворюванням і засобів контрацепції, сексуальну орієнтацію, ступінь задоволення статевим життям, обізнаність з проблеми ВІЛ/СНІДу, ставлення до груп ризику і хворих.

Можливості реалізації здорового способу життя. Опитування з проблем здорового способу життя, звичайно, не може обминути питання, щодо можливостей його реалізації молоддю в існуючих умовах. Але складність вивчення полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно перш за все детерміновано ступенем усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній доход тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливує прагнення бути здоровим [1].

Тому вельми проблематично пропонувати такі індикатори для опитування, які б об'єктивно висвітлювали реальні можливості (неможливості) реалізації здорового способу життя – ці можливості переважно залежать від самої людини. З огляду на це, опитування не містить прямих запитань щодо згаданих можливостей – є вони чи ні. З іншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Тому опитувальник містить декілька індикаторів, що опосередковано спрямовані на виявлення таких можливостей. Це індикатор добробуту родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні

друзів і знайомих. Певні уявлення щодо цієї можливості дають індикатори ступеня перманентного стресу і захворюваності – хвора або постійно психічно напружена людина обмежена в реалізації здорових дій [2].

Крім того, опосередкованими індикаторами можливостей пропонувалося пряме запитання – щодо наявності взуття і одягу для занять фізичною культурою. Воно обумовлено не стільки тим, що можливість занять фізичною культурою і спортом залежить від наявності екіпіровки, скільки тим, що молодь потребує достатньо модної екіпіровки, аби не видаватися гірше, ніж однолітки. Тому цей індикатор об'єктивно відбиває не факт наявності (відсутності) будь-якого одягу і взуття для занять фізичною культурою і спортом, а, скоріше, суб'єктивне сприйняття респондентами своєї можливості займатися. В цьому контексті наявність порядної

екіпіровки опосередковано свідчить ще й про певні дії або принаймні прагнення до занять [5].

Певну інформацію про суб'єктивну оцінку молоддю наявних обмежень щодо можливостей здорового способу життя дають показники стурбованості питаннями занять фізкультурою і спортом, поінформованості про здоровий спосіб життя, стану довкілля.

Викладений матеріал дозволяє зробити такі висновки, з огляду на необхідність впровадження політики здоров'я у молодіжному середовищі питання засобів цього впровадження є одним з головних. Індикатори опитування спрямовувались на визначення найбільш впливових, ефективних засобів, на сприйняття їх функціонування молоддю. Характер впливів різних джерел на формування способу життя молоді відбивають індикатори різних джерел інформації та їх ефективності.

### Список використаної літератури

1. Іванова А.С. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти. – Луцьк, 1999. – С. 9–11.
2. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. – К.: КНЕУ, 2005. – С.4-6.
3. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация // М.Мамардашвили Как я понимаю философию. – М.: Прогресс, 1990. - С. 107-121.
4. Патогенез болезней цивилизации / И.Шош, Т.Готи, Л.Чалаи и др. – Будапешт: Изд-во АН Венгрии, 1976. – С. 154.
5. Пиріг Л. Медицина як інтегральна складова культури українського народу // Українознавство: стан, проблеми, перспективи розвитку. – К.: ВПЦ «Київ. ун-т», 1993. - С. 54-56.
6. Психология: словарь / сост. Л.А.Карпенко; под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

Стаття надійшла до редакції 14.04.2017 р.

#### Рабийчук Сергей

кандидат педагогических наук, доцент  
доцент кафедры социальной работы и социальной педагогики  
Хмельницкий национальный университет,  
г. Хмельницкий, Украина

### ПОКАЗАТЕЛИ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*В статье проводится анализ исследований по становлению и развитию проблемы показателей ценности здорового образа жизни. Выявлено приоритетное значение здоровья в жизни как конкретного человека, так и общества в целом. Определены трактовки понятия «здоровый образ жизни», как естественная, жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень в иерархии ценностей каждой личности. Определены его виды и показатели.*

*Ключевые слова: ценности, здоровье, личность, здоровый образ жизни.*

#### Rabiychuk Serhii

Candidate of Pedagogical Sciences, Ph.D., Associate Professor  
Department of Social Work and Social Pedagogy  
Khmelnitsky National University  
Khmelnitsky, Ukraine

### INDICATORS OF VALUES OF HEALTHY LIFESTYLE

*In the article the analysis of research is carried on the formation and development of health problems and its place in the system of value of modern identity, including the future experts of social sphere. It is found the priority of health in the life the individual as well as society in general. The treatment of the concept "health" is determined as natural, the absolute value of life, which occupies the top level of a hierarchy of values. An important element of world each person has values that basically define the philosophical, moral, aesthetic and ethical beliefs and therefore form the social behavior of the individual. Values are formed in the history of human existence as a monumental spiritual support that serve key factor in choosing life strategies. It is proved that the person is healthy, if he is different harmonious physically mental development, well adapted to the surrounding physical and social environment. Fully implements his own physical and mental abilities, adjusts to changes in the environment does not exceed beyond the norm and makes his contributed to the welfare of society, which corresponds his capabilities. It is noted that lifestyle is determined by the extent of compliance forms of human activity to biological laws, which should help preservation its adaptive opportunities, the implementation of social and biological functions.*

*Key words: values, health, personality, healthy lifestyle.*