

Нами проведено аналіз показників фізичної працездатності з метою визначення річної динаміки показників кожної групи зокрема та порівняння за їх динамікою обох груп протягом навчального року. Студентки обох груп були практично одного віку (різниця не достовірна), але вага тіла студенток у І групі в усі періоди дослідження була достовірно вищою ( $p < 0,05$ ). В обох групах динаміка ваги тіла в різних періодах року була не достовірною, але з тенденцією до зменшення. ФП за показником  $PWC_{170}$  достовірно відрізнялась у груп в кожному періоді (І гр -  $8,36 \pm 0,31$  кгм/хв і ІІ гр  $13,89 \pm 0,34$  кгм/хв в ОПН, І гр -  $7,50 \pm 0,20$  кгм/хв і ІІ гр  $10,92 \pm 0,50$  кгм/хв в ЗПН та І гр -  $8,12 \pm 0,27$  кгм/хв і ІІ гр  $14,64 \pm 0,32$  кгм/хв в ВПН) але в середині групи між періодами розбіжностей не було у студенток І групи, а у студенток ІІ групи було відмічено достовірну розбіжність між показниками ФП "осінь-зима та зима-весна", причому у зимку показник значно менший у порівнянні із ОПН та ВПН. Це стосується і розрахункових показників  $PWC_{170}$  кгм/хв, МПК л/хв, МПК л/хв/кг і RNV. Отже, за даними фізичної аеробної працездатності, студентки І гр були в зоні низьких значень, а студентки ІІ гр – в зоні високих. За даними  $SA_{170}$  також достовірно відрізнялася в групах в усі періоди, але в І гр весною  $SA_{170}$  значно зменшилася, що свідчить про зниження адаптаційних можливостей системи кровообігу, яка забезпечує аеробну працездатність. У ІІ гр найбільше зниження  $SA_{170}$  спостерігалось узимку, що, можливо, пов'язано із зниженням рухової активності студенток в період підготовки до зимової сесії.

Сума роботи до „відмови” також достовірно різнилась у всіх періодах на всіх етапах досліджень. Вона достовірно знижувалась у ВПН, особливо в І групі. У студенток ІІ гр в ЗПН, навпаки,  $SA_{170}$  підвищувалась. Потужність роботи під час „відмови” у студенток І гр мала тенденцію до зменшення в усі періоди року, що свідчить про зниження загальних адаптаційних можливостей організму студенток, можливо, пов'язаних із рівнем фізичної працездатності. У студенток ІІ гр  $NA_{170}$  узимку підвищилась і трохи знизилась у ВПН.

Час роботи до „відмови” у І групі залишався в усі періоди року в межах  $11,01 \pm 0,56$  хв. У ІІ групі час роботи достовірно ( $p < 0,05$ ) збільшився узимку і трохи знизився у ВПН. Фізична працездатність у студенток І і ІІ груп була достовірно різною, як за рахунок аеробних, так і анаеробних компонентів. У річному циклі в студенток І гр ФП знижувалась, а у студенток ІІ гр підвищувалась у ЗПН і, трохи знижувалась у ВПН. На нашу думку, досить цікава річна динаміка спостерігається щодо показників надбавки до роботи (+ $A_{170}$ ). Значна надбавка до роботи була у студенток експериментальної групи в зимовий період, вона майже вдвічі перевищувала аналогічний показник І гр. Це наочно демонструє перевагу студенток-спортсменок над студентками загального курсу за цим показником. Якщо судити за показниками  $SA_{170}$ ,  $SA_{170}$  і  $NA_{170}$ , студенти І гр погіршили свої показники у ВПН. Але показник + $A_{170}$  для студенток цієї ж групи у ВПН дав приріст порівняно зі значеннями в осінній і зимовий періоди навчання. Очевидно, на прирості показника + $A_{170}$  позначились систематичні заняття фізичним вихованням, і навіть, за програмою вищого навчального закладу.

Отже, із результатів аналізу річної динаміки показників фізичної працездатності, показник + $A_{170}$  є одним з найдостовірніших і може бути використаний для її оцінки поряд із загальноприйнятими ( $PWC_{170}$ ; МПК).

Загалом, як і очікувалось, усі показники, що характеризують фізичну працездатність, були вищі у студенток, які активно займаються спортом, на цьому вже зауважували й інші автори [4,6,7].

Виходячи з вище наведеного можна відзначити, що річна динаміка показників фізичної працездатності продемонструвала перевагу студенток ІІ групи, які займалися активно спортом над студентками І групи, які займалися за програмою загального курсу, що у свою чергу, свідчить про можливість підвищення фізичної працездатності студенток за рахунок системи цілеспрямованих занять спортом.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 94с.
2. Карпман В. Л., Хрущев С. В., Борисова Ю. А. Сердце и работоспособность спортсмена. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 176 с.
3. Магльований А. В., Мізеров М. М., Дуліба О. Б. ~~Моделювання керуючих впливів рухової активності як засіб відновлення фізичного здоров'я // Міжнар. конгрес „Сучасний Олімпійський спорт”~~. – Київ. –18-19. 05. 97 р. с. 179-180.
4. Пратусевич Ю. М. Определение работоспособности учащихся. – М. : Медицина, – 1985. – 126 с.
5. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / ~~Магльований А.В.~~ Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А. - Львів, 1997. – 126 с.
6. Організм і особистість. Діагностика та керування / ~~Магльований А., Белова В.~~ Котова А. - Львів; Медична газета України, 1998 – 250 с.

Л.М. ОМЕЛЬЧЕНКО

#### УЯВНИЙ ОБРАЗ СІМ'Ї ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ СІМЕЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ

*Розглядаються функціонально-структурні особливості сучасної родини, аналізуються фактори та умови подружньої стабільності.*

*Рассматриваются функционально-структурные особенности современной семьи, анализируются факторы и условия супружеской стабильности.*

*Functional and structural peculiarities of a contemporary family, factors and conditions of the marital stability are analyzed in the article by the author.*

Сім'я як один із найважливіших суспільних інститутів привертає останнім часом особливу увагу науковців. Пов'язано це, на нашу думку, із тим, що суспільні зміни, характерні для сьогодення, посутньо впливають на життєдіяльність сім'ї, визначаючи її роль у соціумі.

Серед соціальних чинників, що зумовлюють структурно-функціональні перетворення в сім'ї ми виділяємо такі, як-от:

- Зміна ціннісних орієнтацій українського суспільства (упродовж кількох століть тривав процес нівелювання національної ідентифікації пересічного українця, що призвело до певної етнічної дисиміляції українців: заперечення національних стереотипів, уявлень, цінностей. Наслідок цього – фрустрація деякого прошарку населення, швидке захоплення новітніми „субкультурними” віяннями, соціальний нігілізм, поява псевдорелістичної картини світу особистості тощо).

- Фемінізація сучасного соціуму (за визначенням російського вченого В.М.Хвостова, „фемінізм – це повстання жінки проти себе самої чи, точніше, проти тих недоліків, які їй були прищеплені попереднім її підневільним становищем”. За його переконаннями, це „... зумовило прогрес не лише жінки, а й чоловіка, який перевиховується під впливом вільної жінки”[1; 16с.]. Відтак, це вплинуло значною мірою й на функціональні процеси сім'ї).

- Диференціація і спеціалізація діяльності соціальних інститутів (ці явища спричинили ослаблення посередницької ролі сім'ї (між особистістю й суспільством), звуження кола її функцій за рахунок перехоплення їх соціальними установами: сфера послуг, освітні заклади, розважальні комплекси тощо).

- „Сексуальна революція” (змінилося ставлення до дошлюбних, позашлюбних стосунків; спростилася процедура розлучення).

- Раціоналізація суспільства (інформаційне, емоційне, фізичне перевантаження зумовили появу в підсвідомості особистості нового психологічного механізму – приборкувача емоцій. Він рятує психіку від розбалансування, однак спричинює ослаблення емоцій, почуттів людини, вони стають більш раціональними – збіднілими. А людина раціональна гірш адаптується до сімейного життя).

- Підвищення освітнього рівня (це явище детермінує зміну самооцінки індивідуума, індивідуалізацію людини).

Усі вищезазначені явища спричинили появу нового типу сім'ї – нуклеарної. Основна якісна особливість, за якою вона відрізняється від попередньої, – наявність у структурі лише двох поколінь.

Виходячи із положення про те, що сім'я є динамічним явищем, С.І.Голод виділяє ще один її тип, який умовно назвав „подружнім”[1; 42 с.]. У цій сім'ї, на його думку, основна вісь стосунків зумовлюється не батьківством, не родинністю, а „подружністю”, тобто особистісною взаємодією шлюбних партнерів. Подружність сформувалася практично в результаті культурних зрушень, пов'язаних зі збільшенням цінності особистості як індивідуальності.

Звуження функціональної сфери сім'ї визначає зміну пріоритетів життєдіяльності родини: якщо в розширеній сім'ї значущими були господарсько-економічна, виховна і репродуктивна, то в нуклеарній, подружній – рекреативна. Свідченням цього є результати нашого дослідження. Так, відповіді на питання: „Які риси людського характеру ви вважаєте найбільш значущими для подружнього життя?” розподілилися таким чином: перші рангові місця респонденти віддають чуйності, доброзичливості, делікатності, цілеспрямованості, упевненості, відповідальності. Саме ці характерологічні якості членів шлюбної пари детермінують виникнення таких особливостей подружніх стосунків як підтримка, взаємодопомога, що, у свою чергу, визначають зміст рекреативної функції сім'ї.

Першочергове значення має і психотерапевтична функція сім'ї. Так, на питання: „Із ким ви, зазвичай, обговорюєте свої труднощі, проблеми, невдачі?” 62,6% опитаних відповіли – з чоловіком / дружиною, 15,2% – із друзями, 11,3% – із батьками, 10,9% – із колегами.

Таким чином, проблема благополуччя родини детермінується міцністю взаємодії між членами подружжя, яка, у свою чергу, залежить від здатності чоловіка й дружини долати труднощі, які найчастіше набирають форми конфліктів.

На думку більшості вчених (В. Сисенко, М. Обозов, Л. Шнейдер, В. Кравець, Богданович, В. Сатир, Ч. Перлз та ін.), конфлікти є рушійною силою розвитку сім'ї. Сімейний конфлікт виникає тоді, коли з'являється певне протиріччя між членами подружжя. Таке протиріччя в науці інтерпретується по-різному. Дж. Хейлі та М. Еріксон пояснюють його як протистояння двох стилів життя, винесених із батьківських сімей, при визначенні мети спільної життєдіяльності, Ф. Перлз розглядає протиріччя через різновекторність почуттів тяжіння і відчуження особистості щодо родини; С. Мінухін, І. Фішман трактують його як зіткнення, що відбуваються на межі двох холонів: великих соціальних систем та власне сім'ї, що є їх підсистемою.

У вітчизняній науці протиріччя розглядаються як розбіжність думок щодо мети шлюбу (В. Сисенко, Н. Малярова), протистояння сценаріїв, запозичених із батьківських сімей (М. Мушкевич), відмінності між стереотипами і настановами членів подружжя (Я.Іванова), неузгодженість самооцінок, очікувань і взаємних оцінок (Л.Сердюк) тощо.

Якщо взяти до уваги всі вищезазначені аспекти, то найбільш конфліктогенний період розвитку сім'ї – початковий. Причиною цього є як соціальні, так і психологічні чинники. Коли сім'ю розглядати як малу соціальну групу, то для процесу її життєдіяльності вирішальне значення повинні мати певні групові норми та цінності. Однак критерії, пропонувані суспільством, не мають жорстких обмежень. Це спричинює потребу родини у виробленні й реалізації власних норм та узгодженні подружніх цінностей. Саме ця соціальна необхідність і зумовлює появу психологічних протиріч, які виявляються у формі зіткнень інтересів, індивідуальних уявлень, поглядів, настанов, потреб, цілей членів молодого подружжя. Як відмічає Н.В. Малярова, вибираючи власну систему поглядів щодо розподілу ролей, структури влади, ступеня психологічної близькості, цілей сім'ї, конкретного змісту її функцій і способів реалізації останніх, подружжя фактично створюють своєрідну сімейну мікрокультуру спілкування [5;19 с]. Однак процес „формування” у силу своєї креативності є досить неоднозначним, характерною його особливістю є висока конфліктність. Конфлікти, що сприяють виробленню основних критеріїв співжиття членів подружжя, виконують конструктивну функцію: створюють мотиваційну сферу подружньої взаємодії, зумовлюють важливі зміни, що стають підґрунтям розвитку молодого роду. Водночас ми не заперечуємо їх деструктивного впливу.

Сучасна теорія сімейного конфлікту пропонує декілька підходів до аналізу конфліктної взаємодії. Одним із найпоширеніших є мотиваційний. Однак існує думка (В.А. Сисенко) про те, що мотив є вторинним конфліктогенним фактором, оскільки його появи передують незадоволення певної потреби особистості. До того ж мотиваційний підхід до аналізу сімейного конфлікту не бере до уваги впливу суб'єктивного на перебіг конфліктної взаємодії, тому, на нашу думку, когнітивний аналіз конфлікту є більш прийнятним. Його прихильники (Н. Фригіна, М. Крогіус, А. Ішмуратов, Л. Сердюк та ін.) виходять із припущення про те, що взаємодія суб'єктів у соціальній ситуації може бути зрозумілою, інтегрованою з позиції суб'єктивного відтворення. Основний принцип когнітивного аналізу: „конфліктна ситуація складається у душах людей, і зовнішня реальність лише привід для її вирішення” [4; 7с]. Отже, конфлікт у процесі міжособистісного спілкування можливий за умови появи порушень норм спілкування – взаємодопомоги, взаєморозуміння, справедливості.

Такий підхід дає змогу не лише уточнити сутність конфлікту, а й розмежувати поняття „конфлікт” і „суперництво”.

Вважаючи головним чинником конфліктної взаємодії членів молодого подружжя розбіжність між ідеальним та реальним образом шлюбних стосунків, схилиємося до припущення про те, що рівень подружнього благополуччя залежить від прийняття реальної моделі сім'ї обома членами подружньої пари. Відтак, головним критерієм виміру схильності членів сім'ї до подружнього конфлікту є відсутність задоволеності шлюбом. Так Я.Я. Іванова зазначає: „Задоволеність шлюбом складається як результат адекватної реалізації уявлень про сім'ю, що формується у свідомості людини під впливом ... різних подій, що складають її досвід у даній сфері діяльності.” Ідеальний образ сім'ї є динамічним, він ускладнюється в міру розширення меж сфери соціальних комунікацій особистості. Отже, можна виділити фактори, які спричинюють вплив на формування ідеальної моделі сім'ї: суспільні норми; соціальні стереотипи; власні уявлення про сімейне життя; сімейний сценарій батьківської родини; родинні моделі друзів і знайомих; образи, створені письменниками; сценарії, запропоновані телебаченням; моделі, описані періодичними виданнями тощо.

Під поняттям „сімейний сценарій” ми розуміємо уявлення індивіда про певні типові (повторювані) сімейні ситуації [2; 83с.]. Сприймання сім'ї („образ сім'ї”, „внутрішня картина сім'ї”) – це сукупність уявлень про послідовність зміни сімейних сценаріїв. Ці бачення пов'язані з минулим родини, вони мають безпосередній вплив на майбутнє подружжя. Таким чином, аналіз сімейних сценаріїв повинен бути спрямований на виявлення неактуалізованої, однак надзвичайно важливої для сімейного життя інформації, а також на причини, що зумовили витіснення повідомлень даного виду на периферію значущості.

Посилаючись на структурно-функціональні зміни сучасної сім'ї, беручи до уваги важливість міжподружніх стосунків у молодій родині, припускаємо, що ступінь благополучності кожної молодого сім'ї співвідноситься зі збігом ідеального (І) та реального (Р) образів шлюбу одного чи обох членів подружньої пари. Відтак, благополучною можна вважати сім'ю, у якій виконується умова:  $I \leq P$ . Наявність конфліктних взаємин детермінується існуванням відношення  $P < I$ . Основним критерієм виміру благополуччя молодого роду, як уже зазначалося, вважаємо наявність задоволеності шлюбом. Задоволеність ми трактуємо як сприйняття і усвідомлення сімейного образу.

### Висновок

Сучасна молода сім'я – соціальна група, що зазнає трансформації. Основними її класифікаційними ознаками є пріоритетність рекреативної та психотерапевтичної функції, домінування подружності над іншим видом стосунків, існування далекого від реальності, нерідко викривленого уявного образу родини, що визначається соціально-педагогічною зумовленістю. Підґрунтям сімейного благополуччя є існування узгодження між ідеальним та реальним образами молодого роду шляхом активізації сімейних потенціалів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Голод С.И. Будущая семья: какова она? (социально-нравственный аспект). – М.: Знание, 1990. – 63 с.
2. Эйдемиллер Э., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – Спб.: Питер. 2001. – С. 80 – 128.

3. Иванова Я.Я. Влияние образа партнера и образа брака на отношения в семье // Конфликт и личность в изменяющемся мире: Материалы международной научно-практической конференции. – Ижевск, 2000. – С. 70 – 72.
4. Ишмуратов А.Т. Конфлікт і згода: основи когнітивної теорії конфліктів. – К.: Наукова думка, 1996. – 190 с.
5. Малярова Н.В. Особенности социологического анализа семейных конфликтов // Социологические исследования. – №1. – 1984. – С. 18 – 27.
6. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. – М.: Мысль, 1989. – 179с.
7. Feldman Robert S. Understanding psychology. – Amherst: McGraw-Hill, 1999. – 204 – 216.

**Ю.М. ПАНИШКО, Р.С. КОЗИЙ**

## **ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Стаття розглядає різні аспекти проблеми здоров'я та здорового способу життя.

Статья рассматривает разные аспекты проблемы здоровья и здорового способа жизни.

The article examines the different aspects of health problem and healthy way of life.

В основі еволюції змісту поняття “здоров’я”, яке вивчалось протягом всієї цивілізації людства лежать декілька чинників: зміна природних і соціальних умов життя людини, характер і структура діяльності людини, зміна навколишнього середовища, оцінка функціонального стану організму, рівень наукових знань та уявлень про людину.

Сьогодні виділяють декілька концептуальних “моделей” здоров’я, які містять специфічний зміст поняття здоров’я.

Узагальнюючи думки спеціалістів різного профілю щодо феномена здоров’я можна констатувати ряд аксіом:

1. Абсолютне здоров’я – це ідеал, до якого можна наблизитися.

2. Людина здорова відносно, це динамічна величина, одночасно це стан і процес в часово-просторовому континуумі.

Відомі спроби класифікації і аналізу запропонованих визначень поняття “здоров’я”.

Теоретичне і практичне значення мають виокремлення найбільш суттєвих елементів визначення здоров’я.

Визначають основні підходи до проблеми здоров’я:

1. **Нормологічний.** (норма з лат. – зразок, правило). Нормальна функція організму на всіх рівнях його організації: від цілісного організму до генетичних структур, нормальний перебіг біохімічних та фізіологічних процесів. Для всіх систем та органів вираховуються середньостатистичні показники, які визначають як норму. Відхилення від визначених показників розглядається або як передхвороба або як хвороба. Стан норми постійно змінюється протягом різних етапів онтогенезу, уточнюється в зв’язку з новітніми досягненнями біології, техніки, медицини.

2. **Санологічний.** Оптимальне функціонування організму при відсутності ознак хвороби. В основі цього підходу знаходиться проста логіка: здоровими вважаються люди, які не потребують медичної допомоги.

3. **Гомеостатичний.** Достатньо згадати думку Піфагора про здоров’я як про гармонію, рівновагу, Гіпократ – про співвідповідність між всіма органами тіла, китайської медицини про співвідношення 5 різних стихій в організмі людини, двох енергій – інь та янь, в Аюрведі – здоров’я визначають поняттями: самостійність, пристосованість. Здорова людина – це така людина, у якої обмін речовин перебуває в рівновазі, а дух, розум, почуття в гудовому стані.

4. **Адаптивний.** Підкреслюється здатність організму людини пристосовуватися до постійних змін оточуючого середовища, робиться акцент на адаптацію як один з головних та універсальних законів біосистем.

5. **Соціологічний.** Передбачає участь індивідуума в соціальній діяльності. Автори, які використовують цей принцип, підкреслюють той факт що соціально здоровим треба вважати людину, яка сприяє розквіту суспільства. Критерії соціального здоров’я доповнюються оптимальною працездатністю та соціальною активністю.

6. **Психологічний.** Поняття психічного здоров’я розглядаються в гуманістичній психології. Психічно здорова людина має здатність знаходити на гострі питання життя адекватні відповіді.

Психічно здорові люди оцінюють прогностичну цінність своїх думок, здатні їх змінювати, залишаються відкритими для особистого росту і розвитку, володіють великим репертуаром соціальних ролей.

Психічне здоров’я – прояв душевного благополуччя, який забезпечує адекватну регуляцію поведінки.

Психічне і фізичне здоров’я поєднані: фізичний стан впливає на емоційне самопочуття людини, а емоційний стан впливає на функцію систем і енергетику організму, що використовується в багатьох оздоровчих системах.