

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. КОЗІЙ

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 уявленнь 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.

Американський психолог А. Маслоу вважає, що здорова людина – це людина щаслива, яка живе в гармонії з собою, не відчуває внутрішнього розладу. До основних потреб здорової людини А. Маслоу відносить: фізіологічні потреби, потреба в безпеці, в любові, повазі, в самоактуалізації.

Комплекс критеріїв психічного та соціального здоров'я наводить американський психолог А.Елліс: інтерес до самого себе і громадський інтерес, самоконтроль, висока фрустраційна стійкість, гнучкість, прийняття невизначеності, орієнтація на творчі плани, наукове мислення, прийняття самого себе, ризик, тривалий гедонізм, нон-утопізм, відповідальність за свої емоційні порушення.

7. **Комплексний підхід.** Благополуччя всіх складових: фізичного, духовного, розумового, соціального. Це знайшло своє відображення в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (1998). “Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад”.

Аналізуючи всі ознаки здоров'я, які наводяться різними авторами в якості головних, можна визначити деякі концептуальні моделі визначення поняття здоров'я:

1. Медична модель здоров'я. Враховує медичні ознаки та характеристики здоров'я, відсутність ознак хвороби.

2. Біомедична модель здоров'я. Акцент робиться на біологічну сутність людини, домінуюче значення біологічних закономірностей в життєдіяльності людини.

3. Біосоціальна модель здоров'я. Поняття здоров'я розглядається як єдність біологічних та соціальних ознак.

4. Ціннісно – соціальна модель здоров'я. Здоров'я – основна цінність людини, яка дозволяє людині брати участь в задоволенні матеріальних та духовних потреб, в праці, в соціальному житті, в економічній, науковій, культурній та інших видах діяльності.

Фізичне здоров'я – важливий компонент в структурі стану здоров'я людини.

Організм людини існує за рахунок самоорганізації: здатності до самопоновлення, саморегуляції та самовідновлення.

Самопоновлення пов'язано з постійним обміном організму з зовнішнім середовищем інформацією, енергією, речовинами.

Саморегуляція організму представляє сутність біологічної форми розвитку, тобто життя.

Самовідновлення обумовлено регенерацією, наявністю паралельних регуляторних впливів на всіх рівнях організації біологічних систем.

Фізичне здоров'я – біжучий стан структурних елементів цілісного організму, які взаємодіють між собою і характеризуються можливостями адаптуватися до різних факторів зовнішнього середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичною та функціональною підготовленістю до фізичних навантажень.

Фактори фізичного здоров'я:

Рівень фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості, рівень функціональної підготовленості, рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму.

На необхідність кількісної оцінки фізичного здоров'я вперше звернув увагу відомий хірург М.М. Амосов. За М.М. Амосовим, здоров'я – це максимальна здатність органів при збереженні якісних меж їх функцій (1).

Г.Л. Апанасенко (2) висунув концепцію переходу від планування заходів з профілактики факторів ризику до планування систем підсилення здоров'я. Пропонується спочатку діагностичний етап – скринінг рівня здоров'я людей.

Існує біологічна закономірність, що при високому рівні енергопотенціалу біосистеми у людей ні реєструються ендогенні фактори ризику, ні хронічні соматичні захворювання. Якщо рівень енергопотенціалу біосистеми починає падати, тоді спочатку розвивається ендогенні фактори ризику, а потім – хронічні соматичні захворювання.

Цей поріг характеризується показником максимальної аеробної здатності, що дозволяє при відповідних заходах виключити сам ризик виникнення захворювання.

Для об'єктивної оцінки фізичного здоров'я найбільше підходить методики бальної та процентної оцінки стану здоров'я за морфологічними та функціональними показниками.

До методів оцінки резервів організму, які складають основу фізичного здоров'я, відносять різні функціональні спроби: затримка дихання на вдосі (проба Штанге), на видосі (проба Генга), вимірювання ЖЕЛ, ортостатична проба, оцінка аеробної витривалості (степ-тест), проба Мартінета, Стовапна проба, Гарвардський степ-тест, проба ФП₁₇₀.

Інтегральна кількісна оцінка фізичного здоров'я здійснюється шляхом реєстрації фізіологічних та антропометричних показників і величини фізичної підготовленості з наступним переводом до бальної оцінки. Рівень здоров'я оцінюється по шкалі здоров'я: “низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий”. Апробація цієї шкали в багатьох дослідженнях показала її високу ефективність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М. ФиС, 1987.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб: Петрополис, 1992.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб: Питер, 2002. – 496 с.

4. Давиденко Д.М., Зорин В.Е., Барилкевич В.В. и др. Социальные и биологические основы физической культуры /отв. Ред. Д.Н. Давиденко. – СПб: СПбГУ, 2001.

5. Торехова Е.К. Валеология: Словарь – Справочник. – М: Флинта: Наука, 2002. – 341 с.

О.Ю.РИБАК, Л.І.РИБАК

ЗАГРОЗИ, СПРИЧИНЕНІ НЕПРАВИЛЬНИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ

В роботі проаналізовано соціально-політичні, природні і техногенні впливи сучасної цивілізації на здоров'я людини, описано захворювання, ними викликані, а також дані практичні рекомендації щодо необхідного рухового режиму, оздоровчого тренування для здоров'я, оптимальних режимів харчування.

В работе проанализированы социально-политические, природные и техногенные влияния современной цивилизации на здоровье человека, описано заболевание, ими вызваны, а также данные практические рекомендации относительно необходимого двигательного режима, оздоровительной тренировки для здоровья, оптимальных режимов питания.

In work the socio-political, natural and tehnogenni influencing of modern civilization on the health of man are analysed, the disease is described, by them are caused, and also the given practical recommendations in relation to the necessary motive mode, health training for a health, optimum diets.

Спосіб життя людини визначається її загальною філософією, а також специфікою поведінки і ставленням до конкретного колективу чи суспільства. Він формується умовами життя, прикладами поведінки, культурними факторами тощо. У рекомендованому нами способі життя такі категорії, як здоров'я, рухова активність, фізичні здатності і т.п. проголошуються чільними позиціями в ієрархії загальнолюдських цінностей. Основою зміцнення здоров'я є фізична активність, як одна з найістотніших і найважливіших складових здорового способу життя [3].

Оттавська карта 1986 року окреслює зміцнення здоров'я, як процес, що дасть можливість людині поглибити контроль над власним здоров'ям та покращити його. Над підтриманням доброго стану здоров'я слід працювати постійно, так як здоров'я - це не "дар з небес", даний на ціле життя: це - динамічний стан, який змінюється: покращується чи погіршується.

Забруднення навколишнього середовища негативно впливає не лише на актуальний стан здоров'я людини, а й на модифікацію структури генів дітей, що народжуються. Тому боротьба за екологічно чисте довкілля за останні роки значно поживилася в багатьох країнах. Панує хибне уявлення, що буцім-то велика кількість лікарень, поліклінік і травмпунктів у районі, в якому ми проживаємо, дозволяє нам не хвилюватися за власне здоров'я. Слід підкреслити, що вся система охорони здоров'я має лише 10% впливу на стан здоров'я населення. Система охорони здоров'я, незважаючи на її постійне реформування, і надалі обмежена у здійсненні профілактичної функції, хоча вона повинна ширше займатись власне оздоровленням, усвідомлюванням його значення, порадицтвом стосовно способів самостійного покращення власного здоров'я кожною людиною. Дослідження показали, що більшість людей схильні дбати про власне здоров'я, базуючись на контактах з лікарем. Протягом останніх років у Центрально - Східній Європі понад 80% пацієнтів відвідували лікаря, але лише 32% з них відвідали лікарські заклади з профілактичною метою і з власної волі. Загальне схвалення здобуло гасло: "Твоє здоров'я - в твоїх руках": 83% людей вважають його слухним, а 80% вірять, що здоров'я у більшій мірі залежить від способу життя, ніж від медицини.

Як видно з рис. 1, оздоровча діяльність людини детермінує її здоров'я у 53% випадків. Вона передбачає навички правильного харчування, відпочинку, протидії стресам, проте головну роль відіграє систематична фізична активність протягом усього життя. Тому більшість дій, спрямованих на покращення власного здоров'я, знаходиться у руках самих зацікавлених. Змінюючи спосіб життя на активний, ми самі собі підвищуємо шанси на здорове життя, себто на цілком добрий фізичний і психічний стан, що тотожне з тривалістю та повноцінністю життя.

Рухова активність є дуже істотною складовою частиною здорового способу життя, так як позитивно впливає на здоров'я у всіх трьох його площинах: фізичній, психічній і суспільній. Нажаль, як слідує з наступних досліджень СВООС – польського центру вивчення громадської думки (1997) [3], мешканці цього регіону Європи занедбують рухові справи - лише 7% осіб задекларували, що займаються ними регулярно і часто, 7% - досить часто, 12% - час від часу, та аж 74% не займаються ними взагалі. Спортсм частіше займаються чоловіки, особливо у віковій групі до 24 років, які проживають у містах з чисельністю населення понад 500 тисяч осіб. Серед осіб з вищою освітою спортом займається у вісім разів більше людей, ніж серед осіб із середньою освітою [7].

Прагнення зберегти здоров'я та добре самопочуття без будь-яких зусиль також дуже розповсюджене. Люди пояснюють собі, що організм слід ошаджувати, а не експлуатувати. Вони вважають, що під час фізичного навантаження здоров'я витрачається; коли доводиться фізично попрацювати, вони вважають це "шкодою для здоров'я". Тим часом, для того, аби підвищити потенціал свого здоров'я, потрібно трохи самооблізації і