

Отже, досвід засвідчує, що застосування тренінгу на практичних заняттях з формування потреби здорового способу життя у школярів, допомагає адаптувати учнів до виконання фізичних вправ, навчить їх правильно розподіляти свій робочий день, покаже всі позитивні сторони здорового способу життя. Насамперед, тренінгові вправи допоможуть розвивати здібності та вміння у школярів, а також допоможуть педагогу краще зрозуміти характер та вчинки учнів.

Тому, тренінг можна вважати новою технологією формування потреби здорового способу життя як безпеки життєдіяльності. Однією з передумов, добре відомий досвід (М. Форвег, Х. Міккін, Л. Петровської, Ю. Ємельянова), розвитку проблеми здорового способу життя.

Література

1. Мельничук О. С. Історія педагогіки України. Навчальний посібник. Кіровоград: КДПУ ім. В. І. Винниченка, - 1998.
2. Моделювання та впровадження програм щодо формування здорового способу життя. Методичні матеріали для тренера /Під заг. ред. І. Зверєвої та Г. Лактіанової. – К.: Науковий світ, 2002.
3. П'ятакова Г. П. та Заячківська Н. М. Сучасні педагогічні технології та методика їх застосування у вищій школі: Навчально-методичний посібник для студентів та магістрів вищої школи. – Львів. Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка., 2003. 55 с.
4. Психогимнастика в тренінге. /Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб., 1999. – 256 с.

I.O. Корнієнко

СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

В статті розглядається поняття здоров'я в історичному аспекті. Аналізуються концептуальні моделі здоров'я людини, особлива увага приділена соціальному здоров'ю. Структуруються чинники навколишнього середовища, що впливають на здоров'я особистості.

В статті рассматривается понятие здоровья в историческом аспекте. Анализируются концептуальные модели здоровья, особое внимание уделяется социальному здоровью. Структурируются факторы окружающей среды, которые влияют на здоровье личности.

The article deals with the notion of health in historical aspect. Conceptual models of man's health are analysed, a particular attention is devoted to social health. The author structurizes environmental factors effecting man's health.

Здоров'я сучасної людини є результатом процесу природної еволюції, в якому постійно зростаючий та визначальний вплив мають соціальні чинники. Їх роль за 10000 років розвитку цивілізації значно збільшилась у всіх відношеннях. Здоров'я людини складає невід'ємну частину суспільного багатства, розподіл, збереження, використання якого визначається типом соціальної системи, характером суспільних відносин [2;С.8].

Особливе значення серед цінностей особистості посідає здоров'я, як важливий соціальний та економічний чинник. Від нього рівнозначно залежить економічні ресурси, фізичний, духовний і моральний потенціал суспільства.

Поняття “здоров'я”, як і кожне наукове поняття, відображає соціальні, природні та інші явища, процеси, що мають історичний характер. В основі еволюції змісту поняття “здоров'я”, яке наводиться у різні історичні періоди, лежать декілька чинників. До них можна віднести: зміну з часом природних і соціальних умов життя людини; характер і структуру її діяльності; зміну навколишнього середовища, фізіологічних і психологічних процесів; рівень наукових знань та інші. При порівняльному аналізі та оцінці понять здоров'я, які сформульовані у різні історичні періоди, слід мати на увазі, що вони ґрунтуються перш за все на рівні наукових знань того чи іншого періоду, іс-

нуючих положень теоретичної медицини та філософських концепцій. Так, Арістотель вважав, що “...здоров'я людини – це щастя. Високе щастя заключається в мудрості. Людське щастя реалізується в мудрості та добродійності. Насолода людини – в діяльності, а фізичний стан повинен гармоніювати з духовною активністю” [6;С.7].

Сьогодні виділяють декілька концептуальних “моделей” здоров'я. У кожній з них концептуальна інтерпретація специфічного змісту поняття здоров'я. Методична або функціональна модель містить лише медичні ознаки і характеристики здоров'я.

Біомедична модель здоров'я включає поняття, які містять медичні та біологічні ознаки і розглядаються як відсутність у людини органічних порушень та суб'єктивних відчуттів хвороби, а також як біологічний нормальний стан організму та його функціонування. Дана модель акцентує увагу на природно-біологічній сутності людини і підкреслює домінуюче значення біологічних закономірностей в життєдіяльності людини.

Біосоціальна модель здоров'я включає біологічні та соціальні ознаки. При цьому біологічні та соціальні ознаки розглядаються у єдності, хоча соціальним ознакам надається пріоритетне значення.

Ціннісно-соціальна модель здоров'я стверджує, що здоров'я являється цінністю для людини, необхідною передумовою для повноцінного життя, задоволення нею матеріальних і духовних потреб, участі у соціальному житті, в економічній, науковій культурній та інших видах діяльності. Здоров'я тут є соціальною цінністю та передумовою для соціалізації особистості. Ціннісно-соціальна сутність здоров'я відображається у визначенні цього поняття, сформульованим ВООЗ, в якому вказується, що здоров'я є станом повного фізичного, духовного, соціального благополуччя індивіда, а не тільки характеризується відсутністю хвороб і фізичних вад [5;С.37]. Найбільш повне визначення поняття “здоров'я” запропоноване В.Кенеп та Б.Ольшанським: “Здоров'я – це не тільки одна із необхідних передумов особистого щастя людини, його всестороннього гармонійного розвитку, воно не тільки одне із умов досягнення людиною максимальних успіхів в області освіти, професійної підготовки, виробництва, оптимістичного відношення до всього.

Здоров'я – це також і важливий показник і чіткий індикатор благополуччя населення” [7;С.18].

Навчальність поняття “соціальне здоров'я” викорис-
тається у різних значеннях:

- як стан здоров'я населення;
- як стан здоров'я групи;
- як стан різних надіндивідуальних систем органі-
змів людей.

Соціальне здоров'я деякі дослідники розглядають як комплекс статистичне, яке характеризується комплексом суто демографічних показників – народжу-
ваностю, смертністю, рівнем фізичного розвитку, захворюваністю, середньою тривалістю життя, а також спеціальними соціально-біологічними показни-
ками [8;С.63].

Більшість дослідників вказують, що соціальне здоров'я можна розглядати як соціально-демографічну категорію, яка визначає ступінь задоволеності потреб суспільства у забезпеченні фізіологічних і психоемоційних умов, оптимальної реалізації життєвостановленості його членів. Більш ширшим є поняття «здоров'я», яке визначають як стан гармонійної взаємодії та динамічної рівноваги із середовищем сукупність психосоматичних станів організму, що забезпечують можливість оптимального функціонування людини в різних сферах життя. Інакше кажучи, здоров'я – це не тільки відсутність хвороби, а й здатність організму швидко і вчасно пристосовуватись до мінливих соціально-психологічних і природно-біологічних обставин і виконувати різноманітні соціально-біологічні та соціально-трудова функції [5;С.9].

Є.Г.Булич та І.В.Муравов відзначають, що життєздатність окремої людини в її суб'єктивному сприйнятті характеризують фізичне та психоемоційне здоров'я, а життєздатність суспільства є доповненням до цього соціального здоров'я. Фізичне благополуччя, що проявляється рівнем культури разом із моральністю суспільства, складають у своїй сукупності якісно новий, відмінний від простої суми взаємодіючих чинників стан соціального благополуччя [11;С.53].

Здоров'я суспільства завжди було одним із важливих чинників, які зазначали статус цивілізації на часовому векторі історії людства. Соціальне здоров'я залежить не тільки від стану науки, профілактики, лікування, а й від усіх ланок соціального і державно-правового механізму, систем і підсистем суспільства.

Враховуючи вищевикладене, можна зробити висновки, що спосіб життя людини, ступінь і характер її активності в побуті, трудовій діяльності визначає стан її здоров'я.

Виявляється також і зворотна залежність - кількісні характеристики здоров'я значною мірою визначають спосіб життя людини: рівень трудової, соціальної та економічної активності, ступінь міграційної рухомості, залучення до сучасних досягнень культури, науки, мистецтва, техніки, технології та способи проведення дозвілля й відпочинку. Такий взаємозв'язок відкриває істотні можливості для профілактики захворювань.

Сьогодні вчені по-новому прогнозують вплив навколишнього середовища на життя і діяльність людей. Багато з них вважають, що через 10-15 років набудуть безповоротного характеру глобальні процеси в природі. Систематизуються і узагальнюються

інформація про здоров'я людей. Встановлено, що половина всіх захворювань викликана шкідливим впливом фізичних, біологічних, хімічних факторів довкілля.

Забруднення атмосферного повітря донедавна розглядалося як фактор, що погіршує умови проживання, тобто створює побутовий дискомфорт. Насправді шкода від забруднення повітря цим не обмежується. Встановлений прямий вплив шкідливих домішок у повітрі на здоров'я населення. Проникаючи в організм, деякі речовини, наприклад, важкі метали, вуглеводні, в тому числі канцерогени найрізноманітнішого походження, можуть негативно впливати на функціональний стан багатьох органів та систем.

Основними критеріями впливу забруднень атмосферного повітря на здоров'я людей є зв'язок між постійною дією шкідливих речовин і захворюваністю, смертністю населення, функціональним зрушеннями в організмі, працездатністю людини, а також санітарними умовами проживання.

Встановлено різноманітний характер впливу забруднення повітря на здоров'я. Цілоком природно, що зважаючи на шлях проникнення забруднювачів до організму, дію шкідливих речовин-домішок пов'язують перш за все, з виникненням патології органів дихання. Забруднення атмосферного повітря може бути причиною виникнення алергічних реакцій, змін у складі крові, раку легенів та інших захворювань.

Забруднення повітря негативно впливає на самопочуття населення. Основні симптоми: головний біль, забруднення очей, подразнення оболонок дихальних шляхів, зниження працездатності. Помітна різниця умов проживання у чистому та забрудненому районах сучасного міста [1;С.118].

Серед фізичних факторів навколишнього середовища важливе гігієнічне значення, особливо у великих містах, мають шум і вібрація, неіонізуючі та іонізуючі випромінювання.

Шум у містах – один з найбільш несприятливих фізичних факторів урбанізації. Джерелами шуму у великих містах є невеликі підприємства, інженерне та санітарно-технічне обладнання, різні побутові прилади, а також самі люди.

Вважають, що головним у механізмі дії шуму є зміна стану центральної нервової системи. В момент виникнення шуму в організмі відбуваються захисні реакції, пов'язані зі збудженням у корі головного мозку. Потім розвивається гальмівний процес і деяке сповільнення фізіологічних реакцій. При тривалій дії шуму порушується динаміка основних процесів у корі: збудження, яке виникло у корі головного мозку, широко ірадіює як в корі, так і в підкорковій ділянці, що виявляється у відхиленнях вегетативних функцій від норми. При тривалій дії шуму малої інтенсивності спостерігаються фазові зміни умовно-рефлекторної діяльності, нездатність утримувати сприйняту інформацію, послаблення уваги, сповільнення психічних реакцій при виконанні текстових завдань, зниження працездатності, підсилення напруження, невротизація.

Боротьба з шумом у містах повинна здійснюватись у таких основних напрямках: зменшення рівня шуму у джерелах його виникнення, на шляхах розповсюдження та проникнення до житлових та громад-

ських будинків, а також за допомогою адміністративно-організаційних заходів.

За останні роки зросла проблема обмеження шкідливої дії вібрації на населення у приміщеннях житлових та громадських будинків. Коливання в будинках виникають внаслідок дії зовнішніх (підземні та наземні засоби транспорту, промислові підприємства) і внутрішніх (санітарно-технічне та інженерно-технологічне обладнання самих будинків).

Сьогодні виникає термінова необхідність оцінки вібраційної ситуації у великих містах. Доцільними стають розробки карт вібрації житлової забудови. З метою оптимізації умов життя населення необхідне запровадження до практики вітчизняного містобудівництва найбільш ефективних архітектурно-планувальних і будівельно-акустичних засобів віброзахисту.

У зв'язку з бурхливим розвитком радіомовлення, телебачення, електромережі, широким використанням у побуті різних електричних приладів все більшого гігієнічного значення у сучасних містах набуває такий фізичний фактор навколишнього середовища, як електромагнітні поля (ЕМП) частотних діапазонів. Тривала систематична дія ЕМП радіочастотного діапазону, проявляється змінами функціонального стану нервової та ендокринної систем, порушенням функціонального стану серцево-судинної системи, процесів обміну, а також деякими морфологічними змінами у внутрішніх органах і мозку, що розцінюються як напруження компенсаторних механізмів.

Одним із найважливіших факторів природного середовища, який впливає на захворюваність населення є природні води, які містять велику кількість хімічних речовин. Так, тривале вживання води, яка містить велику кількість берилію призводить до порушення умовно-рефлекторної діяльності. Надходження з водою великої кількості миш'яку є причиною функціональних розладів центральної, а також периферійної нервової систем. Понижений вміст фтору у воді провокує появу захворювань зубів.

З викидами в ґрунт потрапляє велика кількість різних бактерій, вірусів, грибків, хімічних сполук, і це зумовлює розповсюдження окремих захворювань неінфекційного характеру.

Серед соціальних факторів, які мають безпосередній вплив на здоров'я людини, є якість медичного обслуговування жінок та дітей. Показник смертності немовлят є критерієм соціально-економічного розвитку, рівня благополуччя, культури, умов праці та побуту населення [10;С.124].

Сьогодні встановлена чітка залежність рівня дитячої смертності від соціально-економічного стану сім'ї. Дана тема тільки стає предметом дослідження в Україні. Статистичні дані щодо динаміки показників смертності дітей, отримані зарубіжними вченими, свідчать про пряму залежність від соціально-економічного положення батьків. Результати дослідження, яке провів Б.Старфілд (США), показали, що серед дітей з бідних сімей висока смертність від нещасних випадків, особливо автомобільних травм, внаслідок проживання у безпосередній близькості до автомагістралей, відсутності майданів для ігор та відпочинку, бездоглядність внаслідок зайнятості батьків. У дітей із різних соціальних груп також існують відмінності у захворюваності та смертності з

інших причин: діти з бідних сімей часто хворіють, більше страждають від небажаних ускладнень хвороби і мають більшу вірогідність померти, ніж діти з забезпечених сімей. На думку дослідника, поганий стан здоров'я дітей обумовлений низьким рівнем освіченості батьків, особливо матерів.

Тривалість життя, дитяча смертність та освіта являються найбільш чіткими показниками для визначення здоров'я, як соціального, так і фізичного [9;С.27]

Очікувана тривалість життя та дитяча смертність можуть бути також показниками, які характеризують важливі аспекти соціального прогресу, оскільки вони являють сумарний ефект дії таких факторів, як харчування, суспільна охорона здоров'я, доходи та загальний стан навколишнього середовища.

Серед численних компонентів розвитку особистості вирішальним являється соціальний фактор – спілкування, взаємодії та життєдіяльності серед інших, у тому числі, серед дорослих людей. Дорослі не тільки передають знання про навколишнє середовище, але під їхнім впливом формуються погляди, відношення до навколишнього світу, формуються риси характеру, спосіб життя та поведінки дитини.

Першою соціальною сферою для дитини є її сім'я. Вона відіграє важливу та вирішальну роль у вихованні дитини. Сім'я обумовлює засвоєння дитиною основних правил та норм поведінки, обумовлює стереотип відношення до навколишнього середовища [8;С.105].

Асоціальні сім'ї характеризуються напруженістю, конфліктністю, фізичною занедбаністю дітей, зниженням матеріального забезпечення сім'ї [4;С.53]. У зв'язку з цим найбільш актуальним є виявлення та усунення сімейних факторів ризику, які негативно впливають на здоров'я дітей і підлітків. У проблемних сім'ях психічні захворювання у дітей майже не піддаються корекції.

Результати досліджень показують вплив умов та способу життя на формування патологій різного виду [3;С.41]. До найбільш важливих відносять такі психічні розлади: сильні депресії; деменції (втрати пам'яті), переважно короточасні розлади; депресії.

За оцінками спеціалістів Національного інституту психологічного та соціального здоров'я США (1992) популяційні дослідження поширеності депресій свідчать про їх зростання. Основні фактори, що впливають на цей процес – це соціальна дезадаптація при швидких змінах умов сучасного життя, урбанізація, структурні зміни в сім'ях [10;С.186].

Вагомим соціальним чинником, який впливає на стан здоров'я населення є діяльність державних органів щодо розробки та втілень соціальних, медичних та економічних заходів для забезпечення оптимального рівня здоров'я населення та його активного довголіття, забезпечення пов'язаних з ними державних гарантій.

З метою вивчення реального стану освіченості молоді нами було проведено пілотажне опитування учнів старших класів шкіл міста та області. Виявилось, що лідерами серед захворювань є головний біль, слабкість, нежить. Проблеми з зором мають 13% опитаних. Рівень споживання м'яса, риби, овочів і фруктів є низьким, оскільки більше третини респондентів відчувають потребу у збільшенні цих продук-

та у районі. 33% опитаних часто перебувають у стані хронічного напруження. На спосіб життя молоді найбільший вплив такі чинники, як ЗМІ.

Можна виділити наступні тенденції:

1. Матеріальне становище безпосередньо впливає на здоров'я родини щодо збереження здоров'я дітей, своєчасного їх діагностування та необхідного лікування.
2. Відповіді респондентів щодо наявності у них частих симптомів хвороб, які їх турбують майже однакові як у дівчат, так і у хлопців: головний біль, слабкість, нежить. Помітні відмінності хвороб від типу поселення. Старшокласників сільської місцевості часто турбують зубні хвороби. Проблеми з зором мають приблизно 13% опитаних.
3. Частота госпіталізації опитаних суттєво не залежить від статі респондентів, а також від типу поселення.
4. Рівень споживання молоддю овочів та фруктів, риби та м'яса низький, так як третина респондентів, які проживають у містах, відчувають потребу у щоденному споживанню овочів та риби. Відсоток респондентів сільської місцевості, у яких не вистачає в раціоні овочів та фруктів менший. У сільському раціоні бракує рибних продуктів набагато більше, ніж у респондентів міст.
5. Двоєть багато (1/3 опитаних) часто перебувають у здоровому напруженні, майже 2/3 - інколи перебувають у пограничному психічному стані.
6. Молодь здебільшого вважає, що на здоров'я людини більшою мірою впливає екологія. Хоча важливий вплив мають такі чинники як харчування, проблеми у сім'ї, невідповідна віку навчальна програма.
7. Спосіб життя молоді людини формується під впливом сім'ї. Релігія та ЗМІ також мають значний вплив, окрім лікарів та шкільних психологів,

які набрали малий відсоток відповідей респондентів.

8. Загалом, молодь (80%) задумуються над здоров'ям, а також над здоровим способом життя.
9. Рівень обізнаності сільської молоді істотно поступається інформованості опитаних у містах;

Література

1. Даценко І.І., Денисюк О.Б. Долошицький С.Л., Пластунов Б.А., та ін. Сучасні проблеми гігієни навколишнього середовища. Львів, 1997, - 136 с.
2. Жизнедеятельность семьи: Тенденции и проблемы / Отв. ред. А.И. Антонов. - М.: Наука, 1990. - 128 с.
3. Здоровье и окружающая среда. Пер. с англ. А.С. Долецкого. Предисл. Г.И.Сидоренко/ Под ред. Дж.Ленихена, У Флетчера. - М.: Мир, 1979 - 232 с.
4. Є Копыт Н.Я., Скворцова Е.С. Алкоголь и подростки. М., "Медицина" 1984.
5. Кудрявцева Е.Н. Здоровье человека: понятие и реальность // Общественные науки и здравоохранение. - М.: Наука, 1987. - С. 32-48.
6. Лисицын Ю.П. О создании общей теории медицины и ее значения для здравоохранения // Здравоохран. Рос. Федерации. 1985. №10.
7. Лисицын Ю.П. Сахно А.В. Здоровье человека - социальная ценность. - М.: Мысль, 1989. - 270 с.
8. О.Г. Антонова-Турченко, Г.В. Св'ятенко та ін. - К.: Укр-й ін-т соц. д-нь, 1998, - 135 с.
9. Семья и здоровье. Обзорная информация. Выпуск 2, - Москва: ВНИИМИ, 1998.
10. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я. /Під заг. ред. Ю.В.Воронянка, В.Ф. Москаленка. - Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. - 680 с.
11. Сущностная характеристика понятия "здоровье" и некоторые вопросы перестройки здравоохранения. Обз. инф-ция. Выпуск 5. Москва: ВНИИМИ, 1988.

Л.Г. Кудрик

ДУМКА – РУШІЙ ЕВОЛЮЦІЇ ЛЮДИНИ

У статті подано уявлення про силу думки як визначального фактора світобудови і найголовнішого чинника удосконалення людини в історико-філософському аспекті і з погляду сучасності.

Показано, що думка – самостійна сутність тонкого плану, яка живе за власними законами і є незалежною щодо матеріального світу. Оволодіти психічною енергією – енергією свідомості і думки, досягти контролю над думками – життєво необхідне завдання сучасної людини.

В статті розглядаються представлення о людській думці як визначального фактора мироздань і головного фактора усвершенствования человека в историко-философском аспекте и с точки зрения современности.

Показано, что мысль – самостоятельная сущность тонкого плана, которая живет за собственными законами и является первичной относительно материального мира. Овладесть психической энергией – энергией сознания и мысли, достичь контроля над мыслями – жизненно важное задание современного человека.

The article deals with a conception of the strength of mind as a determinant factor of the universe and also of man's improvement from the viewpoints of historical and present-day philosophical aspects.

The author shows that idea is a delicate independent entity existing according to its own laws and is primary with reference to the world of matter. To acquire psychological energy which the energy of consciousness and thought, to reach the level of self controlling ideas is a vitally necessary man's task in the modern world.

Англійський філософ Нового часу Ф.Бекон уподібнював розум людини до кривого дзеркала, котре, відображаючи промені яких-небудь предметів, ще примішує до них свою власну природу, тобто так чи інакше спотворює реальність, все уявляє собі за власними масштабами.

І подібних думок багато в історії філософії: алегорія печери у Платона (більшість людей – це в'язні ілюзорного матеріального світу, що сидять у печері все своє життя і бліді печерні тіні сприймають за