

З погляду оздоровчої практики поняття власної відповідальності за стан здоров'я набуває ключового значення, оскільки здоров'ятворення є індивідуальною діяльністю.

Список використаних джерел

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – Донецк: Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Аткинс Р., Бафф Ш. Омолаживающее питание / пер. с англ. А. Н. Гордиенко. – Минск: Попурри, 2012. – 432 с.
3. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1988. – 176 с.
4. Лібанова Е. В Україні демографічний потенціал вичерпано. Ми вимираємо вже 50 років [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://asn.in.ua/ua/news/interview/75247-ehlla-libanova-v-ukraine-demograficheskijj-potenci.html>
5. Литвак М. Е. Если хочешь быть счастливым: учеб. пособ. по психотерапии и психологии общения. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 460 с.
6. Манашев Г. Зашлакованность организма по ВОЗ, 1985 г. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://32news.ru/news/2012/08/zashlakovannost-organizma-po-voz-vsemirnaia-organizaciya-zdravooxraneniya-1985g.html#comments>
7. Міхеєнко О. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч. посіб. – Суми: Університетська книга, 2016. – 189 с.
8. Мурахов І. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.
9. Неумывакин И. П., Неумывакина Л. С. Эндоекология здоровья. – СПб.: ДИЛЯ, 2005. – 544 с.
10. Оганян М. В., Оганян В. С. Экологическая медицина. Путь будущей цивилизации. – М.: Концептуал, 2013. – 544 с.
11. Пережитная Н.Л. Зашлаковка организма [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://perekitnaya.od.ua/article/7/zashlakovka_organizma.html
12. Тихоплав Т. С., Тихоплав В. Ю. Гармония Хаоса, или Фрактальная реальность. – СПб.: ВЕСЬ, 2003. – 352 с.
13. Тихоплав Т. С., Тихоплав В. Ю. Наше духовное исцеление. О чем нас предупреждают новые болезни. – СПб.: ВЕСЬ, 2004. – 128 с.
14. Чому хворіють люди? Поради по очищенню організму від шлаків [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://i-medic.com.ua/index.php?newsid=16921>
15. Шлаки в організмі [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.krugzdorovia.com.ua/shlaki-v-organizme.html>

КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВ'ЯОРІЄНТОВАНОГО СВІТОГЛЯДУ

(Бельорін–Еррера О.М., Корженко І.О.)

Поняття «здоров'я» переосмислюється разом зі зміною цивілізацій, культур, епох, оновлюючись водночас із розвитком суспільства, бо воно відображає одну з фундаментальних характеристик людського існування, форму його життя.

Кардинальні зміни в суспільних відносинах, технічних можливостях людства, стані навколишнього середовища, які сталися на протязі останніх років, зумовлюють необхідність формування нових світоглядних уявлень відносно питання збереження та зміцнення здоров'я.

У всіх суспільствах здоров'я входить до історично неминущих понять, що обумовлено почуттям самозбереження, властивим усьому живому. Однак

сьогодні, в основному, панує розуміння здоров'я як відсутність хвороб, а розглядається воно як бажаний, але недосяжний ідеал [5].

Необхідність зміни світоглядних уявлень відносно здоров'я та формування нового – здоров'яорієнтованого світогляду посилюються подальшим погіршенням показників здоров'я населення нашої країни. Особливу занепокоєність викликає стан здоров'я сучасної молоді. Здорове молоде покоління – це добробут нашої держави, домінуючий фактор її прогресивного розвитку. Через те, що основні світоглядні уявлення закладаються саме у молодому віці, проблема формування світогляду даної вікової категорії стала предметом дослідження філософії, психології, педагогіки.

Теоретичний аналіз психолого–педагогічної літератури свідчить про те, що проблемі формування світогляду приділяється значна увага з боку вітчизняних і зарубіжних авторів, зокрема в таких аспектах: розробка основних шляхів і методів формування світогляду в процесі навчальної діяльності учнів (Б. Бадмаєв, Н. Лалак, І. Лернер, Т. Мухіна, Н. Огурцов, В. Ляудіс, В. Раяцкас, І. Сисоєнко, Г. Школяр та ін.); питання змісту та структури світогляду (І. Лернер, Е. Моносзон, Н. Огурцов, Р. Рогова, І. Сисоєнко та ін.); психологічні закономірності процесу формування світоглядних поглядів учнів: діяльнісна модель формування в учнів світоглядних переконань (Г. Залеський, Л. Липкіна, Т. Мухіна та ін.); дані щодо механізмів соціальної регуляції особистості, властивих їй ціннісних орієнтацій і установок (Г. Андреева, М. Бобнева, А. Бодальов, А. Донцов, І. Кон, А. Петровський, В. Ядов та ін.); як результат взаємодії інтелектуального, емоційного і вольового компонентів, реалізованих в цілісній структурі особистості (А. Липкіна, Н. Менчинська, Т. Мухіна, Г. Шакірова та ін.); питання формування екологічної свідомості (Н. Огурцов, В. Гармасар, Л. Кудрик, Е. Романова та ін.); духовні аспекти формування світоглядних орієнтирів у процесі валеологічної освіти (Л. Божович, Ю. Бойчук, М. Гончаренко, Т. Куйдіна та ін.).

Разом із тим, огляд наукової літератури свідчить про те, що проблема формування здоров'яорієнтованого світогляду не ставала предметом спеціального дослідження сучасної науки. У наукових роботах залишилися недостатньо вивченими питання щодо: функції світогляду як характеристики особистості, що має визначальну роль у формуванні способу життя людини; механізмів взаємодії світогляду з іншими особистісними утвореннями, які визначають вектор розвитку особистості (ціннісними орієнтаціями, інтересами, самооцінкою тощо); значення рівня розвитку мотиваційного (спонукального) компонента культури здорового способу життя тощо.

Установлено, що проблема збереження здоров'я не вирішується лише застосуванням комплексів профілактичних заходів, спрямованих на формування, збереження та зміцнення здоров'я, підвищенням соціальних стандартів, розвитком медицини та пропагандою здорового способу життя. Для вирішення даної проблеми необхідна її трансформація в глобальну проблему формування цілісного здоров'яорієнтованого світогляду[1].

Необхідність повного розкриття предмета дослідження вимагає з'ясування сутності поняття «світогляд». У «Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді» зазначено, що у формуванні духовності особистості чільне місце посідає світогляд як узагальнена система поглядів на світ, на своє місце в ньому, розуміння смислу життя. Ю. Руденко розуміє світогляд як «дороговказ кожної людини, надійний інструмент, за допомогою якого особистість визначає свої орієнтири, цінності, критерії, напрямки своєї діяльності» [10, с. 4]. На думку відомого вченого А. Спіркіна, світогляд – це «гранично узагальнений, упорядкований погляд на навколишній світ, на явища природи, суспільства і самого себе, а також витікаючи із загальної картини світу основні життєві позиції людей, переконання, соціально-політичні, моральні та естетичні ідеали, принципи пізнання і оцінки матеріальних і духовних подій» [11].

Аналіз сучасних наукових підходів до визначення поняття «світогляд», наші власні дослідження дозволили інтерпретувати здоров'яорієнтований світогляд як систему поглядів, переконань, ідеалів, ціннісних орієнтацій, яка забезпечує: усвідомлене дотримання здорового способу життя та моделей безпечної поведінки; ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; гармонійну взаємодію організму людини з навколишнім середовищем; прагнення до самовдосконалення та постійного розвитку; сповідання вищих духовних цінностей.

Для дослідження нашої проблеми важливими є результати експериментальних досліджень Н. Менчинської, на основі яких дослідницею було виділено закономірності формування світогляду учнівської молоді і сформульовано гіпотезу про місце світогляду в структурі особистості. На її думку він не тільки пов'язаний з усіма підструктурами, а й визначає «домінування мотивів», обумовлюючи тим самим характер загальної моральної спрямованості особистості, а отже, і формуючи її систему цінностей [8].

На думку науковців В. Кузнецова та В. Погрібної, світогляд молоді в сучасних умовах характеризується модернізацією (емансипацією) підвалин, що виявляється у: розпаді цілісної системи загальних уявлень про світ; знятті пізнавального і ціннісного способів освоєння дійсності; парадигма «я – світогляд» замінилася парадигмою «я – чутливість», де суб'єкт/сучасне покоління є усього лише посередником у нескінченному процесі розрізнення відчуттів. Це призводить до «розсвітогляднення» і «розкультування» людини, зворотного негативного перетворення її з особистості в дивід – розщеплений суб'єкт, уламок від «машини бажання». Зміни не встигають закріпитися ні в традиції, ні в ментальності. Соціальна програма модернізації має на меті створення нових сфер діяльності, нестримне експериментування, збільшення можливостей вибору шляхом розширення меж дозволеного, автономію одиничного, окремого. Але, на превеликий жаль, свобода вибору обмежується свободою споживацького, сексуального і віртуального вибору[9].

Таким чином, у зв'язку з насторожуючими змінами у системі ціннісних орієнтацій, витісненням традиційних моральних та культурних цінностей, проблема формування системи ціннісних орієнтацій як компоненту світоглядної позиції сучасної молоді сьогодні постає особливо гостро.

Особливий інтерес для теми нашого дослідження представляють міркування Л. Божович, згідно з якими основна функція світогляду полягає в його перетворюючому впливі на мотиваційну сферу суб'єкта: визначає структуру провідних мотивів і організовує всі інші потреби. «Роздум», «внутрішній план міркування» дослідниця називає механізмами прийняття намірів. З його допомогою суб'єкт намагається зважити і врахувати всі внутрішні і зовнішні обставини, їхню соціальну значимість, їх наслідки та знайти розумне рішення. Особливо яскраво, підкреслює авторка, «робота» такого механізму проявляється в ситуації боротьби мотивів, коли виникає конфлікт між прагненням виконати прийняте на основі світоглядних ідеалів і будь-яким безпосереднім бажанням, таким, що суперечить наміру і відповідному ідеалу [3]. Тут ми знаходимо пряму вказівку на важливість формування у сучасної молоді стійких переконань в необхідності здорового способу життя, які виконують функцію регулятора актів вибору одного з конфліктуєчих між собою мотивів.

У зв'язку з цим, у концепції формування здоров'яорієнтованого світогляду наголошується та тому, що здоров'яорієнтований світогляд пов'язаний з переконаннями – усвідомленою потребою особистості діяти у відповідності зі своїми ціннісними орієнтаціями, провідне місце серед яких займають цінності життя та здоров'я.

Виходячи з переконання у тому, що здоров'я включає чотири основних елемента – фізичне, психічне, духовне і соціальне [7], вважаємо за необхідне уточнити важливість кожного з елементів у контексті запропонованій концепції здоров'яорієнтованого світогляду.

Так, здоров'я як цінність за фізичними параметрами являє собою значення біологічних показників стану людини для його життєдіяльності, гармонійності фізичного розвитку. Духовне здоров'я в аксіологічному контексті демонструє значення ідеальних феноменів, що дозволяють людині бути гідним членом суспільства, здатність свідомо обирати цілі й цінності внаслідок високої організації внутрішнього світу. Соціальне здоров'я виражає значення соціальних зв'язків, місце і роль людини у вирішенні соціальних завдань, ступінь участі людини у вирішенні суспільних інтересів, життєву активність, раціональні соціальні домагання, соціальне благополуччя [6]. Психічне здоров'я стосується особистості в цілому, передбачає саморозуміння, самоприйняття, саморозвиток, самодостатність особистості у взаємодії з людським оточенням.

У різні історичні часи роль елементів, або складових здоров'я варіювалася. Так, у первісному племені домінуючим показником здоров'я виступала фізична складова, у давньогрецькій міфології здоров'я та красу уособлювали боги та герої. Епоха Середньовіччя характеризується роздвоєнням душі й тіла та превалюванням духовної складової. В епоху

Відродження та Реформації людське здоров'я вже не поділяється на фізичне й духовне та розглядається як найбільш значуща цінність. В буржуазну епоху, коли Р. Декарт назвав організм людини механічною машиною, сутність здоров'я взагалі знаходить механічне тлумачення [4; 5].

У зв'язку з появою проблем, створених сучасним стилем життя, а саме: розвитком інформаційного суспільства, доступністю спілкування у соціальних мережах, збільшенням кількості контактів з носіями інших культур, особливу значущість набуває соціальна складова як визначальний фактор здоров'я людини і соціуму.

Посилення соціальної складової здоров'я підтверджується процесом соціалізації, тим, що людина все більше і більше включається в систему соціальних зв'язків, а тому будь-які зміни в соціальному середовищі впливають (позитивно або негативно) на її здоров'я. Основними причинами (прямими чи непрямими) сучасних хвороб виступають саме соціальні фактори, наприклад, такі, як екологічні проблеми, дистрес як наслідок соціальних потрясінь [6], а також засоби масової інформації, Інтернет мережі, які артикують відповідні соціально-поведінкові установки [9].

Так, прикладом загрози, створеної сучасними інформаційно-комунікаційними технологіями, є підліткова гра в соціальних мережах, яка затягує в свої страшні тенета підлітків з країн колишнього СНД, зокрема з України – «Синій кит» («Тихий дім», «Море китів», «Розбуди мене о 4:20» тощо). Існує низка психоемоційних та соціальних передумов вступу підлітків у подібні суїцидальні групи: емоційна нестабільність, зумовлена гормональною перебудовою; зміна структури соціальних ролей; засвоєння нових цінностей та норм; розвиток самосвідомості та поглиблення рефлексії; відсутність усвідомленої потреби у змістовних формах культурного дозвілля тощо.

Подібні соціальні проблеми потребують не тільки втручання педагогів, батьків, психологів, проведення профілактичних заходів, але й організації виховання у зростаючої особистості вищих духовних цінностей: суспільні погляди на такі цінності, глибину їх осягнення, відповідні ставлення до них. У самосвідомості зростаючої особистості потрібно сформулювати переконання, що саме духовне діяння, вчинки виступають значною мірою її розвитку [2], сприятимуть збереженню та зміцненню духовної складової здоров'я.

Посилена увага до соціальної та духовної складових здоров'я людини у наведеній концепції здоров'яорієнтованого світогляду обумовлена також переконанням у тому, що фізичні хвороби, деякі недуги та вади можна компенсувати високою духовністю і соціальною активністю [6]. Але це ні в якій мірі не знижує значущості фізичної складової здоров'я, сформованість якої у значній мірі залежить від способу життя людини, наявності (відсутності) шкідливих звичок, рівня обізнаності про фактори, які завдають шкоди здоров'ю тощо.

Багато захворювань людина провокує сама, нехтуючи правилами здорового способу життя, піддаючись спокусам і поганим прикладам, що згодом призводить до конституційної ослабленості конкретних органів і стає

причиною розвитку патологій. У цьому контексті чітко простежується тісний зв'язок між фізичною, духовною та соціальною складовими здоров'я.

Останньою, але не за значущістю, у контексті запропонованої концепції здоров'яорієнтованого світогляду, є психічна складова здоров'я. Саме міцне психічне здоров'я дозволяє людині відчувати себе повноцінною особистістю, жити в злагоді із зовнішнім світом і самим собою, відчувати всю красу буття, прагнення до самовдосконалення, постійного розвитку. Показниками психічної складової здоров'я є емоції, мислення, пам'ять, темперамент, характер. Будь-яке порушення психічної складової здоров'я обумовлює низький рівень психічної енергії, низьку працездатність, а також дисгармонію, неадекватність поведінки. Та навпаки, високий рівень сформованості психічної складової здоров'я визначає успіх у роботі щодо особистісної реалізації, пошуку свого призначення, сенсу життя.

Наявність такого уявлення щодо значущості психічної складової здоров'я дозволяє стверджувати про необхідність її врахування в рамках концепції здоров'яорієнтованого світогляду нарівні з фізичною, соціальною та духовною складовими.

Наведені уточнення важливості складових здоров'я відносно сприйняття концепції здоров'яорієнтованого світогляду, на нашу думку, обґрунтовують зміни орієнтирів світоглядно-методологічного плану, та дають надію на можливість створення інтегративної теорії здоров'я.

Таким чином, Концепція містить положення, реалізація яких сприятиме формуванню здоров'яорієнтованого світогляду, заснованого на холістичному підході до вивчення людини, урахуванні закономірностей функціонування її фізичної, психічної, духовної та соціальних складових, а також розумінні здоров'я як показника правильності обраного способу життя, моделей безпечної поведінки, гармонійної взаємодії організму з навколишнім середовищем, прагненні до самовдосконалення та постійного розвитку, сповіданні вищих духовних цінностей.

Високий рівень сформованості здоров'яорієнтованого світогляду характеризується цілісною єдністю: усвідомленого дотримання здорового способу життя та моделей безпечної поведінки; ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; науково обґрунтованих знань про: здоров'я, методи і засоби його контролю, збереження та зміцнення; шляхи, методи протидії інфекційним та неінфекційним захворюванням; новітні методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності; створення сприятливого навколишнього середовища; прагнення до самовдосконалення та постійного розвитку; сповідання вищих духовних цінностей.

Перспективи подальшої роботи в цьому напрямі вбачаємо дослідженні механізмів формування здоров'яорієнтованого світогляду, розробці моделі формування стійких переконань щодо пріоритетності цінностей здоров'я, які дозволять сучасній молоді у повній мірі розкрити та реалізувати свій особистісний, професійний та духовний потенціал.

Список використаних джерел

1. Бельорін–Еррера О. М., Корженко І. О., Удовенко М. А. Холістичний підхід до збереження здоров'я студентської молоді // Педагогіка здоров'я: VII Всеукр. наук.–практ. конф. (7–8 квітня): зб. наук. пр. – Чернігів: ЧНТУ, 2017. – Т. І. – С. 57–59.
2. Бех І. Д. Довершена особистість у психо–виховному вимірі // Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав–Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. – К.: Гнозис, 2017. – Вип. 37 (3). – С.73–82.
3. Божович Л. И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе // Вопр. психологии. – 1976. – № 6. – С. 45–53.
4. Козырь П. В. Проблема ценности здоровья в историческом аспекте // Вестн. Томск. гос. ун–та. – Томск, 1999. – С. 20–22.
5. Ларионова И. С. Здоровье как витальная ценность. – М.: Информационно–внедренческий центр «Маркетинг», 2004. – 160 с.
6. Ларионова И. С. Здоровье человека как социальная ценность. – М.: Изд–во МГСУ, 2003. – 112 с.
7. Мельник Ю. Б. Класифікація понять «здоров'я» на підґрунті системного підходу // Вісн. Харк. нац. ун–ту ім. В. Н. Каразіна. Сер.: Валеологія: Сучасність і майбутнє: зб. наук. пр. – Х.: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2011. – № 951. – Вип. 10. – С. 76–81.
8. Менчинская Н.А. Психологические закономерности формирования научного мировоззрения // Под ред. Е.Д. Божович. – М.: Изд–во «Институт практической психологии»; Воронеж: Изд–во НПО «МОДЭК», 1998. –С. 304– 316.
9. Погрібна В.Я. Формування цілісного світогляду студентів у сучасному освітньому просторі як методологічна проблема // Вісник Донецького національного університету економіки і торгівлі імені Михайла Туган–Барановського. – Донецьк, 2014. – Вип. 2. – С. 124–133.
10. Руденко Ю.Д. Концепція формування світогляду громадянина України «Освіта». – 20 листопада 1996. – С. 4.
11. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. – М., 1972. – 269 с.

СКЛАДНИКИ ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В РАМКАХ ДЕРЖАВИ.

(Мединський С.В.)

Осмислення цінності здоров'я людини, визнання високої соціальної значущості індивідуального здоров'я людини, формування позитивного ставлення широкого загалу до здорового способу життя – усе це зумовлює потребу в розширенні сфер і напрямків діяльності на державному рівні щодо здоров'язбережувальних технологій.

У США проводиться унікальна пропаганда та законотворча діяльність щодо покращення як рівня інформованості, знань, доступності так і рівня фізичного розвитку та стану здоров'я населення. Урядом США не лише пропагується здоровий спосіб життя, заняття руховою діяльністю, спорт, але й організується і фінансується у всій багатогранності проявів. Для залучення громадян до активного способу життя, розвитку фізичної культури створюються максимально сприятливі умови для кожної людини.

Високий відсоток залучення населення до занять оздоровчою руховою діяльністю і спортом, впроваджені на загальнонаціональному рівні рекомендацій з оздоровчої рухової активності та заохочення осіб, які ведуть