

АНАЛІЗ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Умови життя сучасної людини висувають актуальні завдання вдосконалення наукового аналізу проблем її здоров'я. Людина – найвища цінність суспільства, а здоров'я, носієм якого вона є, зумовлює гармонійний розвиток людини і тим самим є запорукою всебічного розвитку суспільства.

Здоров'я людини – соціальна цінність, невід'ємна частина суспільного багатства, і від суспільства залежить, як здоров'я використовується, охороняється і відтворюється. Аналіз здоров'я людини стає необхідною умовою розкриття і вдосконалення людських здібностей і можливостей як рушійної сили та найвищої мети суспільного прогресу.

Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних проблем сучасної науки. В одних працях обговорюється саме поняття «здоров'я», в інших досліджуються клінічні аспекти порушень здоров'я, треті присвячені дослідженню факторів, що визначають здоров'я, самостійну групу становлять праці, що розглядають шляхи й засоби відновлення, збереження і розвитку здоров'я.

Невелику частку досліджень складають теоретико-методологічні дослідження проблем здоров'я. Сучасною тенденцією в пізнанні здоров'я є міждисциплінарні дослідження, що підвищує їхню теоретичну й практичну ефективність. Значну роль у вивченні проблем збереження здоров'я здорової людини відіграла інтегральна наука валеологія. Але незважаючи на розвиток валеологічних досліджень, практично для всіх робіт, присвячених здоров'ю, більша увага приділяється показникам патології, аніж здоров'я.

Як біологічна істота людина бореться за виживання. Основною умовою успішного існування в сучасному світі є здоров'я, бо повна або часткова його відсутність є перешкодою до здійснення життєвих планів людини.

На сьогодні можна визначити чотири фундаментальні процеси, які визначають стан здоров'я індивіда: відтворення здоров'я, його формування, споживання та відновлення. Серед цих процесів формування здоров'я особистості залежить виключно від неї. Спосіб життя, який веде людина об'єднує такі поняття, як особливості харчування, рухова активність, міжособистісні стосунки, наявність шкідливих звичок, у дорослих – особливості праці.

Зміна умов життя сучасних людей істотно змінила й структуру їх хвороб, коли почали переважати хронічні соматичні захворювання. До них належать захворювання серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем. Все частіше вчені біологи та медичні працівники говорять про актуальність вивчення механізмів підтримання фізичного здоров'я людини та профілактику хвороб, а не їх лікування.

В нашому дослідженні спробуємо дослідити різні видів здоров'я такого як: фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я.

Так, фізичне здоров'я – це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції. Абсолютне фізичне здоров'я визначається красивою фігурою, здоровим волоссям і шкірою, гармонійним розвитком усіх

фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості), а також високою здатністю організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостазу), з допомогою чого досягається висока життєздатність основних органів та систем.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

Психічне здоров'я – це рівень психологічного добробуту, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й низкою соціально-економічних, біологічних і тих, що стосуються навколишнього середовища, чинників. Розглядається як широке міждисциплінарне поняття, котре характеризується центральною властивістю індивіда до усвідомлення себе як суб'єкта, що взаємодіє з навколишнім світом.

У психології розуміння психічного здоров'я тісно пов'язано із загальним уявленням про особистість і механізми її розвитку. Різні моделі звернені або до підструктур особистості, або до рівнів, що регулюють активність суб'єкта, сферам його буття. До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість.

Психічне здоров'я – це стан людини, яка «функціонує на задовільному рівні емоційної та поведінкової адаптації». З точки зору позитивної психології чи холізму, психічне здоров'я може стосуватися здатності особистості насолоджуватися життям та створювати рівновагу між життєвою діяльністю та зусиллями для досягнення психологічної стійкості.

Психічне та фізичне здоров'я – це два життєво важливих напрямки життя, які тісно переплітаються та глибоко взаємозалежні. Психічне здоров'я знехтуване занадто довго, має вирішальне значення для загального добробуту людей, суспільства та країни. Психічне здоров'я має найважливіше значення для нашої колективної та індивідуальної здатності як розумних істот міркувати, проявляти емоції, спілкуватися один з одним, заробляти собі на прожиток і отримувати задоволення від життя.

Також, люди є істотами соціальними і не можуть нормально існувати без взаємодії з іншими людьми та суспільством. Важливим критерієм соціального благополуччя є показник соціальної адаптованості людини, який пов'язують з її здатністю ефективно спілкуватися та налагоджувати здорові міжособистісні стосунки, адаптуватися до соціальних норм і правил, що існують у суспільстві, взаємодіяти з державними інституціями.

Люди з високим рівнем соціального благополуччя:

- мають розвинені комунікативні навички, уміють слухати і говорити, уникають непорозумінь;
- приязні у спілкуванні, демонструють толерантність і повагу до співрозмовника, їхня манера спілкування викликає повагу до них;
- у разі конфлікту дбають про інтереси всіх сторін, здатні запропонувати взаємовигідне рішення або піти на компроміс;
- легко знайомляться, добре почуваються навіть у незнайомій компанії;
- уміють дружити й обирати хороших друзів, дбають про приязні родинні стосунки;

- уміють надавати й отримувати допомогу, працювати в команді;
- здатні мотивувати і переконувати, бути лідером і вести за собою. Про низький рівень соціального благополуччя свідчать:
- часті конфлікти та непорозуміння;
- відсутність близьких друзів, відчуття самотності;
- надмірна сором'язливість, нездатність звернутися по допомогу;
- нездорові стосунки в родині, у школі або з однолітками.

Також зазначмо, що духовність – це стан душі, поведінка кожного з нас у надзвичайних життєвих ситуаціях, це наші думки, мова, вчинки, внутрішні чинники людини. Якщо немає духовних потреб, нічого говорити і про духовний розвиток людини та її духовне здоров'я. Духовність надзвичайно багатогранний і складний феномен. За словниковим тлумаченням духовність – це духовна, інтелектуальна природа, внутрішня моральна сутність людини. Сучасна гуманітарна наука говорить про духовність, як про видову якість людини, про те, що саме духовність робить людину людиною. Якщо індивід відмовляється від своєї людської сутності, від гуманності, то в такому випадку він стає знелюдненим, антигуманним, бездуховним.

Під духовністю в українській родинній педагогіці розуміють сукупність психічних явищ, що характеризують внутрішній суб'єктивний світ людини, основні риси культурної спрямованості особистості – її життєві інтереси, переконання, погляди, ідеали, світогляд, ставлення до життя, до інших людей, до своїх обов'язків і до самої себе. Її мислення, бажання, воля, естетичні й моральні почуття. В сім'ї закладаються основи людяності, коріння духовності, фундамент особистості, великодушність, піклування про близьких, рідних.

Духовність є одночасно частина людської сутності і соціальний феномен, який являє собою складне, комплексне утворення, що включає в себе сукупність різноманітних форм свідомості – від найвищих її форм (світогляду, ідей, цінностей, ідеалів, переконань) до буттєвих (життєвих інтересів), ментальних особливостей та психоемоційних станів окремої людини чи народу, що обумовлює розуміння та ставлення людини чи багатьох людей до буття.

Проблема духовного здоров'я є важливою, багатогранною, суспільно – і природозначимою. Всі її аспекти є складною задачею. Духовне здоров'я – це такий динамічний стан людини, який характеризується стою духу, жагою до життя і творчості, прагненням до пізнання, самопізнання, самовдосконалення високим рівнем культури, духовності й моралі.

Також, духовне здоров'я можна визначити як спроможність особистості регулювати своє життя і свою діяльність у відповідності до гуманістичних ідеалів, які виробило людство в процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії здоров'я.

На нашу думку, духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому індивід стає особистістю. Невід'ємною частиною духовного здоров'я людини є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість.

Таким чином, виходячи з нашого дослідження можна сказати, що кожна складова здоров'я багатогранна та непроста, але лише за умови органічного поєднання цих компонентів формується і розвивається гармонійна особистість.

1. Irwin, Carol C.; Pharr, Jennifer Renee; and Irwin, Richard L. (2015) "Understanding Factors That Influence Fear of Drowning in Children and Adolescents," *International Journal of Aquatic Research and Education*: Vol. 9: No. 2, Article 5. DOI: <https://doi.org/10.25035/ijare.09.02.05>