

Науково – економічний та суспільно-політичний журнал. Київ 2012. №4. с.3-10.

4. Лебеда Т.Б. Рівень наукоємності ВВП як фактор економічного розвитку. Математичне моделювання в економіці. 2014 №1 с.134-142 URL: <http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/131749/15LebedaN.W.pdf?sequence=1> (дата звернення:25.04.2019).

Кописов С.С.
*студент магістратури
юридичного факультету
Тернопільського національного
економічного університету
Науковий керівник: к.пед.н., доцент,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи ТНЕУ
Шафранський В.В.*

ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ ФІЗИЧНОГО І СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МОЛОДІ

Проблема збереження здоров'я для будь-якої науки настільки значна, що усвідомлення самого факту методологічної проблематики мало місце в історії будь-якої науки тоді, коли дана наука піднімалася від рівня емпіричних досліджень до постановки теоретичних проблем. Специфіка дослідження методології проблеми здоров'язбереження в освіті досить багатоаспектна. У науці є значна низка ідей, заснованих на соціальних і особистісних передумовах послідовного накопичення знань, що дозволяють розглядати здоров'язбереження не тільки як уявлення про зміцнення соматичного здоров'я, а й створення психосоціального і духовного благополуччя.

Поняття здорового способу життя людей в цілому, зокрема, сьогодні, розглядається як один із пріоритетних напрямків розвитку системи освіти. Значущість формування цінностей здорового способу життя обумовлена необхідністю збереження і примноження здоров'я людей і вдосконалення їхнього фізичного, психічного соціального і духовного благополуччя. Добре самопочуття, фізична працездатність є умовою і базисом для розкриття творчого потенціалу особистості, її професійної самореалізації. Від того, наскільки ефективно вдається сформувати і закріпити спрямованість на здоров'язбереження в молодому віці, залежить в майбутньому спосіб життя молодої людини, стан її здоров'я, отже її благополуччя і задоволеність життям [2].

За останні десятиліття істотно підвищилися вимоги до здоров'я. Змінився і зміст його поняття. Замість одностороннього, переважно соматичного, прийшов цілісний, холістичний та інтегративний підхід. У зміст поняття «здоров'я» були включені всі складові людини, яка є найскладнішою відкритою (для зовнішніх впливів) психо-біо-соціальною системою, яка в змозі функціонувати й існувати лише при наявності зовнішнього середовища. В основі валеології – феномен життя, що забезпечується типовими спеціалізованими структурами. Діяльність цих структур реалізується постійною циркуляцією потоків пластичних речовин, енергії та інформації всередині системи, а також між нею та навколишнім

середовищем. Саме ці потоки визначають наявність феномена життя, будучи основою самооновлення, саморегуляції і самовідтворення живих систем.

Говорячи про людину як про вищу форму реалізації феномена життя, слід пам'ятати про її здатність пізнавати і заломлювати через себе картину навколишнього світу, відчувати своє місце серед собі подібних і самовиражатися через соціальну активність. Ці здібності характеризують психічні (емоційно-інтелектуальні) і духовні аспекти здоров'я людини як вищі прояви її цілісності. Вищі рівні організації особистості – психіка і духовність – можуть виступати в якості або стимулятора, або гальма біологічного субстрату. Основна відмінність живих систем від неживих полягає в здатності перших до самоорганізації – саморегулювання, самовідновлення, самооновлення. Це і є біологічна сутність здоров'я. Але здоров'я – категорія не тільки медико-біологічна, а й соціальна. Ніщо соціальне не реалізується без біологічного субстрату. Отже, виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій можна трактувати як прояв здоров'я. Чим вище здатність індивіда реалізувати свої біологічні та соціальні функції, тим вищий рівень його здоров'я. На здатність проявляти своє здоров'я мають потужний вплив психічні (душевні) і духовні якості особистості. Відповідність життєвих настанов і домагань індивіда, з одного боку, і проявів здоров'я з іншого, формує ту чи іншу ступінь «благополуччя» – фізичного, психічного, соціального і духовного. Фізичне здоров'я – це стійкий функціональний стан організму, що забезпечує успішну життєдіяльність людини.

Психічне здоров'я визначається за трьома основними критеріями: адаптації, соціалізації, індивідуалізації. Так, під адаптацією стосовно психічного здоров'я розуміється здатність людини усвідомлено ставитися до функцій свого організму (травлення, дихання та ін.) та регулювати свої психічні процеси (керувати своїми думками, почуттями, бажаннями). Межі змісту індивідуальної адаптації існують, але є і загальні для всіх людей закономірності. Критерієм успішної адаптації є здатність людини жити в сучасних соціоекологічних умовах. Соціалізація стосовно психічного здоров'я розуміється в трьох основних проявах: реакція людини на іншу людину як на рівну собі, визнання людиною існування норм у стосунках між людьми, визнання людиною самотності й відносної залежності від інших людей, тобто існування певної гармонії між параметрами «самотній» і «залежний». Індивідуалізація стосовно психічного здоров'я розуміється, як здатність усвідомлювати власну неповторність та індивідуальність, як цінність, не дозволяти руйнувати її іншим людям, зіставляти свою індивідуальність з проявами індивідуальності інших людей. Отже, психічно здорова людина характеризується своїми можливостями адаптації, соціалізації та індивідуалізації. Ці можливості є у кожної людини, а ступінь їх реалізації визначається соціальною ситуацією, тобто тими щоденними умовами розвитку людини, в яких вона реалізує себе, свої думки, можливості, бажання, якості [1].

Список використаних джерел

1. Авдеєнко І.М. Розвиток культури здоров'я студентів в освітньому середовищі вищого навчального закладу: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2016. 20 с.
2. Височанський М.Р. Формування здоров'язорієнтованої спрямованості особистості в процесі фізвиховання. Коломия: Гарт, 2018. 84 с.