

ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ПРІОРИТЕТНЕ ЗАВДАННЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ГЕНОФОНДУ НАРОДУ УКРАЇНИ

О. М. Андреева

*Комунальний вищий навчальний заклад «Мелітопольський медичний коледж»
Запорізької обласної ради*

У статті висвітлено проблему збереження і зміцнення здоров'я населення України, визначено фактори впливу на громадське здоров'я, освіту, спрямовану на правильний спосіб життя, харчування, відмову від шкідливих звичок.

YOUTH HEALTH – THE PRIORITY PROBLEM OF PRESERVING THE GENE POOL OF UKRAINIAN POPULATION

O. M. Andreeva

Melitopol Medical College

The article highlights the problem of maintaining and promoting of health of Ukrainian population, describes the factors of influence on public health, education, directed to the correct lifestyle, diet, refusal of bad habits.

Вступ. У зв'язку з кризовою ситуацією, в якій опинилася людина на порозі XXI століття, проблеми здоров'я та виживання на планеті Земля стають глобальними. Здоров'я – одна з головних умов щастя людини.

Суспільство і держава відповідальні перед сучасним і майбутніми поколіннями за рівень здоров'я і збереження генофонду народу України, вони повинні забезпечувати пріоритетність охорони здоров'я, поліпшувати умови праці, навчання, побуту і відпочинку, розв'язувати екологічні проблеми, забезпечувати гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, високу працездатність і довголіття громадян, а також запроваджувати та мотивувати молодь до здорового способу життя.

Основна частина. Останнім часом проблеми збереження і зміцнення здоров'я населення України настільки актуальні, що становлять одну з найважливіших внутрішніх функцій нашої держави. Більшість дослідників стан охорони здоров'я в Україні оцінює не просто як незадовільний, а вже як кризовий. Про це свідчать показники загальної демографічної ситуації: зниження народжуваності й підвищення смертності, особливо осіб працездатного віку [1].

Але наша держава, на жаль, мало приділяє уваги громадському здоров'ю, освіті, яка спрямована на правильний спосіб життя, харчування, відмову від куріння, алкоголю, заняття фізкультурою та спортом. У нас ще залишається, наприклад, високий рівень вживання алкоголю порівняно із міжнародними нормами.

Згідно з даними наукових досліджень І. Кравченко, стан здоров'я людини зумовлений на 8–10 % рівнем розвитку медицини, на 15–20 % – соціальними та природними умовами й на 50–55 % – способом її життя. Всі ці фактори можуть бути регульовані та сформовані через освіту й виховання [2].

Як правило, медичний підхід до здоров'я передбачає лікування чи профілактику захворювань та спрямований на тих, хто вже потребує пильної уваги. Виділяють групи за віком, станом, особливими соціальними потребами та розробляють методи й засоби підтримання їх здоров'я. Безумовно, всі верстви населення потребують пильної уваги держави та відповідних соціальних інститутів зі забезпечення та відновлення здоров'я. Але є певна соціальна група, увага до різних складових здоров'я якої необхідна для розвитку суспільства взагалі. Йдеться про молодь,

особливо про студентську, як майбутню соціальну, духовну, культурну складову [1].

Спілкування включає численні духовні та матеріальні форми життєдіяльності людини і є її потребою, яка пояснюється насамперед соціальною природою людини. У процесі спілкування людина задовольняє одну з найважливіших соціальних потреб – самоствердження. Людина прагне посісти суспільно значуще місце в групі за рахунок власних чеснот чи досягнень або ж своїх вад, хвороби і нездоленості [3].

Духовністю можна вважати сформовану в людини систему вищих цінностей, яка визначає правильність її життєвого шляху. Поєднуючи поняття «здоров'я» та «духовність» отримуємо поняття «духовне здоров'я». Це стан самопізнання, самоуправління, самореалізації й самовиховання особистості, який відповідає ієрархічній системі вищих цінностей і, як правило, сприяє фізичному, психічному і соціальному благополуччю особистості. Духовне здоров'я забезпечується інтелектуальною, естетичною та етичною культурою, тобто розвитком таких універсальних здібностей, як мислення, увага та людяність [4].

На жаль, соціальну зрілість часто ототожнюють із вимогами зовнішньої відповідальності, але ж індивід відповідає перед собою за власний стан, самопочуття, самооцінку. Поняття «соціальна зрілість» не можливе без включення до його чинника відповідального ставлення до власного здоров'я, здоров'я оточуючих тощо.

Говорячи про стан здоров'я студентської молоді необхідно враховувати, що йдеться не про молодь, як таку, а про її частину, яка в науковій літературі має назву ювенальна (тобто вікова група після підліткового віку 17–21 р.).

Така соціально-вікова група має власні особливості психічного, психологічного, соціального стану та припадає в середньому на студентський період життя. У вивченні феномена ювенального віку виділяють такі підходи: біологічний, когнітивний, психосексуальний і соціальний. Вони мають характерні особливості, проте соціальний відрізняється особливою багатогранністю, включає розгляд проблем соціального розвитку, взаємин ювеналів один з одним і з оточенням, питання формування їх моральних засад, характеру, цінностей, переконань, вірувань і поведінки. Особлива увага приділяється дії на соціально-психологічне здоров'я ювеналів сучасного суспільства і сил, що існують в ньому.

Молодь у ювенальному віці, в силу власних фізіологічних та психологічних особливостей спрямована

ззовні, сформовані мотиви і рішення, що приймаються, набувають у них велику соціальну спрямованість. У їх свідомості виникає ієрархічна система цінностей, що впливає на їх погляди і переконання. Останні виступають регулювальником самовизначення відносно різних життєвих аспектів, у т. ч. і до поведінки, пов'язаної із здоров'ям.

Крім того, період навчання студентської молоді сповнений багатьма факторами, що завдають шкоди соціально-психологічному здоров'ю. Серед них виділяють важливість соціальної оцінки однолітків та інших референтних груп, невизначеність подальших перспектив життя, адаптогенні потреби, повсякденні вимоги виконувати певні однакові дії. Очевидно, що в разі низької психологічної культури студентів з'являються внутрішні та міжособистісні конфлікти, які призводять до особистісних дисгармоній, фрустрацій, тривоги, негараздів у навчанні, особистому житті, оволодінні професією, невміння спілкуватися в соціальному просторі [1].

Очевидною стає необхідність виховання культури здоров'я і формування здоров'язберігальних умов в освітній установі, необхідна валеологізація освітнього середовища і навчального процесу. Без цього стає неможливим розвиток інтелектуального і професійного потенціалу суспільства.

Формування здоров'я молоді визначається способом їхнього життя і станом навколишнього середовища. У генотипі індивіда закодовані всі його спадкові ознаки. Однак для того, щоб вони виявились у вигляді певних якостей організму і особистості, придатних для біологічних та соціальних функцій, необхідні певні умови, які визначаються власне способом життя та зовнішнім середовищем [5].

Але система освіти, що склалася, не сприяє формуванню здорового способу життя, тому знання дорослих людей про здоровий спосіб життя не стають переконаннями молоді, втрапився зв'язок між поколіннями з передачі суспільного досвіду здорового способу життя, відновлення та збереження здоров'я в усіх його формах. Н. Гапон – сучасний дослідник, який вивчає особливості життєдіяльності студентів, зазначає, що більшість слухачів вищої школи не займається формуванням свого здоров'я, оскільки це потребує вольових зусиль, їх увага спрямована в основному на попередження порушень здоров'я і реабілітації втраченого. Це є результатом низької активності особи, поведінкової пасивності та валеологічної неписьменності. Недарма, головним чинником

стабілізації соціального здоров'я на рівні особистості та суспільства є родина [6].

Цінувати здоров'я нас примушує проста істина: здоров'я не можна придбати, не можна знайти, не можна позичити, не можна десь узяти. Здоров'я ми отримуємо спадково, як дар від наших батьків і предків. А далі ми можемо його тільки зберігати, розвивати, зміцнювати або втрачати.

Спитайте у батьків, що для своєї дитини вони вважають за найважливіше в житті. Безперечно, добрі батьки турбуються про своїх дітей, забезпечують їх їжею, оджею, докладають зусилля, щоб дитина вчилася. При цьому головним залишається одне – здоров'я дитини. І тому найчастіше батьки скажуть, що для них найголовнішим є саме здоров'я дитини.

Висновки. Оскільки держава має регулювати всі чинники, які впливають на стан суспільного здоров'я,

необхідно виявити основні причини негативних порушень у стані здоров'я жителів України. Здоров'я залежить від способу життя, який кожен обирає собі сам. У той же час, культура здорового способу життя людини є одним із результатів соціалізації особи в суспільному середовищі. Чим вищий пріоритет здоров'я в суспільстві, тим вища культура здорового способу життя кожного його члена. Механізми управління суспільним здоров'ям з урахуванням необхідності впровадження здорового способу життя мають постійно оновлюватися. Фахівці мають розробляти нові інноваційні методи вже знайомих психологічних, педагогічних, медичних технологій на підвищення культури здоров'я молоді. Зусилля усіх інституцій, залучених до пропаганди здорового способу життя, мають бути спрямовані на перехід зовнішньої культури здорового способу життя у внутрішню культуру особистості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Марків О. Якість сучасного стану соціально-психологічного здоров'я студентської молоді / О. Марків // Вища освіта України. – 2010. – № 1. – С. 90–95.

2. Кравченко І. Ф. Формування у студентів здорового способу життя на базі волонтерського клубу / І. Ф. Кравченко, Н. І. Чабан // Педагогічний альманах : зб. наук. праць ; редкол. : В. В. Кузьменко [та ін.]. – Херсон : РІПО, 2007. – 264 с.

3. Вітенко І. С. Медична психологія : [підручник] / І. С. Вітенко. – К. : Здоров'я, 2007. – 208 с.

4. Суворов А. В. Совместная педагогика [Электронный ресурс] : курс лекций / А. В. Суворов. – Режим доступа : <http://suvorov.reability.ru/epub/books/4.txt>.

5. Касевич Н. М. Загальний догляд за хворими і медична маніпуляційна техніка : підручник / Н. М. Касевич. – 2-ге вид., випр. – К. : Медицина, 2009. – 424 с.

6. Гапон Н. Проблеми виховання уявлення студентської молоді про минуле, теперішнє та майбутнє української родини / Н. Гапон, М. Дубняк // Вісник Львівського університету. – 2008. – Вип. 24. – С. 160–165.

Отримано 17.03.17