

15.05.2020 – ПЗ - Валеологія
Тема: Соціальні умови здоров'я

Література:

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
2. Бенько Л. Нормативна і девіантна поведінка особистості в умовах соціалізації / Ліана Бенько // Соціальна психологія. – 2006. – № 5. – С. 64–69.
3. Психологія здоров'я : уєбник для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
4. Кравченко А.И. Социология для экономистов: Учеб. пособие для вузов. - М., 2000.
5. Соціологія, курс лекцій / за ред. Старовойта І.С./, Тернопіль, 1999.
6. Гладышев Ю. В., Гладышева Н. Г. Валеология: Учебно-методический комплекс. — Новосибирск: НГУЭУ, 2008. — 108 с. — Режим доступа: <http://valeologija.ru/knigi/valeologiya-uchebnij-kompleks-gladishev>

Практична частина

Визначити свій **спосіб проведення дозвілля у вільний час з друзями (+)** ,
 Порівняти свій вибір з відсотковими показниками опитаних (≥ 12 тисяч),
 Надати рекомендації

Вид діяльності	1 раз /тиждень	2–3 рази на місяць	Рідко	Не проводимо вільний час разом
Прогулянки на вулиці	73	12	9	6
Спілкування з друзями «віч-на-віч» (наодинці)	65	14	14	7
Прослуховування музики/танці	59	13	18	10
Заняття спортом	45	16	23	16
«Чатяться» в інтернеті	41	11	19	29
Ігри (настільні, комп'ютерні, ігрові приставки)	37	17	25	21
Розваги в барі, на дискотеці, в парку	37	19	24	20
Вдома (у себе або в гостях)	33	22	23	22
Заняття/виконання домашніх завдань	31	13	29	27
Походи в кіно, театри або на концерти	16	19	37	28
Художня діяльність (гра на музичних інструментах, малювання тощо)	19	12	28	41
Волонтерство	10	11	27	52
Вживання алкогольних або слабоалкогольних	14	14	27	45
Нічого особливого не роблять, просто «зависають»	27	15	27	31

Питання для самопідготовки

1. Які ви знаєте джерела соціальних та політичних небезпек?
2. Охарактеризуйте соціальні небезпеки.
3. Охарактеризуйте політичні небезпеки
4. Назвіть заходи та засоби спрямовані на запобігання виникнення конфліктних ситуацій.
5. Соціально-політичне середовище і його значення в життєдіяльності людини.
6. Вплив людини на середовище, яке її оточує?
7. Небезпека і наслідки війни.
8. Ґрунт для виникнення тероризму, його причини, форми та засоби.

9. Шляхи уникнення екстремальних ситуацій криміногенного характеру.
10. Небезпеки від алкоголю.
11. Які хвороби називають соціальними? Чому?
12. Чи становить небезпеку для оточуючих ВІЛ-інфікована людина на робочому місці?
13. Які проблеми соціалізації у сучасної молоді?
14. Яку роль у соціалізації відіграє освіченість?
15. Чим характеризується фізичне благополуччя?
16. Які ознаки фізичного не здоров'я?
17. Чи можна вважати здоровою людину, якщо відсутні ознаки порушення фізичного здоров'я?
18. Що є найважливішим критерієм психологічного благополуччя?
19. Які ознаки психологічного благополуччя?
20. Які ознаки порушення психологічної рівноваги?
21. Які критерії соціального благополуччя?
22. Які критерії низького рівня соціального благополуччя?
23. Які критерії високого рівня соціального благополуччя?
24. На які показники здоров'я може впливати спадковість?
25. На які соціальні чинники здоров'я сама людина не може впливати?
26. Чи можуть впливати на здоров'я засоби масової інформації?
27. Як можна характеризувати індекс людського розвитку (ІЛР) ?
28. Які країни світу мають високі показники ІЛР, на якому місці Україна?

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ

Здоров'я нації в наш час є показником цивілізованої держави і головним чинником безпеки нації.

Соціальне здоров'я характеризується рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв'язками з людьми й соціальними інститутами, набутиим соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах чинних законів і моральних традицій, джерелами і рівнем доходів і витрат тощо. Соціальне здоров'я обумовлене рівнем розвитку суспільства й соціальної справедливості у певному середовищі, які відображаються в конкретних життєвих проявах в економічній, соціальній, політичній, духовній сферах.

Які проблеми соціалізації, соціальної адаптації постають перед молоддю?

- відсутність розумної вимогливості в сім'ї;
- вседозволеність або недостатня увага до проблем розвитку та виховання, що ускладнюють соціальну адаптацію, створюють передумови для утруднень у спілкуванні з однолітками та іншими людьми, що може призвести до асоціальної поведінки, порушення встановлених суспільних та моральних норм і правил;
- байдужість до невиконано завданням вимог;
- жорстокість однолітків та старших обумовлює замкнутість, її агресивність, зневіру у людях та життєвих цінностях, неспроможність налагоджувати довірливі взаємини з людьми.

Для ефективного формування соціального благополуччя велике значення має **освіченість**. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психічного здоров'я підрастаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими

показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою. Згідно із сучасними дослідженнями, серед загальної кількості студентства, до моменту набуття вищої освіти, здоровими залишаються лише 6%, близько 45-50% випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40-60% - хронічні захворювання, третя ж частина випускників мають обмеження у виборі професії. Від 20 до 80% студентів набувають за роки навчання в університеті вади 2-5 систем організму.

Показники соціального здоров'я пов'язані з економічними чинниками, стосунками індивіда з структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями), з якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. В загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, які притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі — економічній, політичній, соціальній, духовній.

У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено, що здоров'я — це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Усі аспекти здоров'я — фізичний, психологічний і соціальний — тісно взаємопов'язані (подібно до триноги, на якій встановлено фотоапарат: якщо одна з ніжок коротша за інші, стійкість триноги порушується). Тому важливо зберігати рівновагу і дбати про всі аспекти благополуччя

Фізичне здоров'я (благополуччя) характеризує рівень розвитку і функціональні можливості органів і систем людського організму. Фізичне здоров'я забезпечує енергію для повсякденного життя, полегшує адаптацію до навколишнього середовища (наприклад, до погодних умов), допомагає виживати в екстремальних ситуаціях. Воно підвищує наші шанси захиститися від інфекцій і уникати травм, а також швидко одужувати, якщо захворів. Для підтримки фізичного здоров'я важливо повноцінно відпочивати, мати нормальну вагу тіла, піклуватися про свою фізичну форму, особисту гігієну, а також проходити регулярний медичний огляд і лікуватися в разі потреби. Також важливо уникати шкідливого впливу на організм тютюну, алкоголю, інших психоактивних і токсичних речовин.

Ознаками фізичного нездоров'я можуть бути:

- порушення сну,
- відсутність апетиту,
- нездатність витримувати фізичні навантаження,
- порушення травлення,
- зіпсовані зуби,
- нездорова шкіра,
- підвищена стомлюваність,
- загальна слабкість.

Більшість людей вважає себе здоровими, якщо у них немає ознак порушення фізичного здоров'я. Однак вони можуть мати захворювання, навіть хронічні чи невиліковні, які не виявляються жодними аналізами і пов'язані з порушеннями їхньої ментальної (емоційної, інтелектуальної чи духовної) сфери.

Психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію і приймаємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів. Психологічно врівноважені люди більше насолоджуються життям і легше долають

виклики і проблеми. Вони навіть інакше ставляться до них. Здорова людина бачить у проблемах можливість, а хвора — у можливостях проблеми

Психологічно врівноважені люди усвідомлюють свої почуття і вміють висловити їх у найкращий спосіб. Вони здатні прийняти мудре рішення, керуючись моральними цінностями і відповідальністю. У таблиці наведено деякі ознаки психологічного благополуччя, а також ознаки порушення психологічної рівноваги.

Ознаки психологічного благополуччя:

- адекватне сприйняття дійсності
- здатність засвоювати знання, логічно мислити
- здатність аналізувати проблеми і приймати зважені рішення
- цілеспрямованість, активність, незалежність
- здатність дотримуватися соціальних норм і правил
- розвинене почуття відповідальності за себе (своє життя і здоров'я)
- критичне мислення
- здатність адекватно оцінювати себе, самоповага
- природність поведінки, вихованість, чемність
- здатність співчувати, доброзичливість
- вміння пробачати і забувати образи
- володіння собою
- оптимізм

Ознаки порушення психологічної рівноваги

- викривлене сприйняття дійсності
- погіршення пам'яті, уваги, інших інтелектуальних здібностей
- хаотичність, категоричність мислення
- нерішучість, залежність від чужої думки
- схильність до порушення правил, моральних норм, законів
- уникання відповідальності, наявність шкідливих звичок
- підвищена навіюваність
- занижена самооцінка, утрата віри в себе, свої можливості
- демонстративність, грубість, пихатість
- емоційна черствість, ворожість, агресивність
- злостивість, імпульсивність, різноманітні фобії, тривожність, зневіра

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'язує з її здатністю ефективно спілкуватися та налагоджувати здорові міжособистісні стосунки, адаптуватися до соціальних норм і правил, що існують у суспільстві, взаємодіяти з державними інституціями.

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, з однолітками.

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.

Здоров'я населення оцінюють за трьома показниками.

- показник дитячої смертності.

- кількість робочих днів, пропущених через хворобу.

- середня тривалість життя.

Вплив медицини на ці показники, за оцінками ВООЗ, не перевищує 10 %. Решта залежить від спадковості (20 %), стану довкілля (19 %), а найбільше (51 %) — від нашого способу життя. На деякі з цих чинників ми можемо впливати повністю, на інші — лише частково, на решту не маємо жодного впливу.

Спадковість — це те, що біологічно передається людині від батьків: колір очей, форма носа, зріст, особливості статури тощо. Науково доведено вплив спадковості майже на всі аспекти фізичного і психічного здоров'я. Однак це не знімає відповідальності кожного за своє здоров'я. Навпаки, ті, хто успадкував схильність до певного захворювання (наприклад, діабету), мають вести такий спосіб життя, щоб знизити ймовірність його виникнення. Окрім фізичного здоров'я, спадковість впливає на базові інтелектуальні здібності й таланти — у спорті, музиці, образотворчому мистецтві.

Медицина

Якість і доступність медичних послуг — важливий чинник охорони здоров'я. У кризових ситуаціях він є вирішальним. Але набагато важливіше запобігти проблемам зі здоров'ям, тобто більше уваги приділяти профілактиці. Недаремно британці кажуть, що фунт профілактики кращий за тонну ліків.

Середовище (природне, техногенне, соціальне)

Навіть прихильники здорового способу життя не в змозі повністю компенсувати вплив несприятливих кліматичних умов, забрудненого повітря, підвищеного рівня шуму, радіації чи наслідків соціальних потрясінь.

Залежність здоров'я від соціальних умов очевидна.

Люди, які живуть у злиднях, незадовільних побутових умовах, значно частіше хворіють на інфекційні, паразитарні, шлунково-кишкові, легеневі та інші захворювання. Соціальне середовище людини не обмежується її найближчим оточенням. На здоров'я впливають і такі соціальні чинники, як культура та засоби масової інформації. Особливості національної кухні, народні традиції, релігія — усе це елементи культури, які можуть впливати на здоров'я. Пізнання культури свого народу допомагає краще зрозуміти самого себе, сприяє формуванню ідентичності, а ознайомлення з різними культурами спонукає краще розуміти інших людей, формує толерантність. **Засоби масової інформації (ЗМІ)** — телебачення, Інтернет, радіо, газети, журнали — надають інформацію. Вони також відіграють вирішальну роль у формуванні громадської думки. На жаль, не вся поширювана у ЗМІ інформація є достовірною. Так, реклама має на меті збільшення прибутків від продажу товару, тому нерідко висвітлює лише його кращі якості й приховує недоліки. Тому під час вибору товарів, продуктів, від яких залежить наше здоров'я, довіряти треба лише достовірним джерелам інформації (наприклад,

публікаціям професійних організацій у сфері охорони здоров'я — Академії медичних наук, Міністерства охорони здоров'я, державних санітарних служб тощо)

Для оцінки людського розвитку послуговуються розрахунком індексу людського розвитку(ІЛР).

Це усереднений інтегральний показник, який характеризує ступінь набуття людиною якісних ознак (тривалості життя, рівня освіти (грамотності дорослого населення) і реального ВВП на душу населення). Концепцію людського розвитку було розроблено наприкінці 80-х років ХХ століття і виголошено в Програмі розвитку ООН (ПРООН). Основна ідея Концепції: розвиток держави має служити інтересам людей, а не люди – інтересам держави. Відповідно, не можна зводити суспільний прогрес лише до зростання доходів та багатства, важливо, наскільки корисно держава та суспільство витрачають наявні фінансові ресурси. ІЛР вважають високим, якщо він перевищує 0,8, середнім – у межах 0,5-0,8, низьким – менш ніж 0,5. Якщо певна країна має високий ІЛР, це означає, що її населення здорове, добре освічене і матеріально забезпечене. Згідно з опублікованої «Доповіді про стан людського розвитку-2016» Норвегія, Австралія, Швейцарія, Німеччина і Данія складають п'ятірку держав з дуже високим рівнем людського розвитку у світі. США перебувають на десятому місці. Найбільш щасливою країною світу у 2016 році була Норвегія. В Україні ІЛР на кінець 2016 року становив лише 0,743, тоді як у 1992 році цей показник досягав 0,842. Таке зниження ІЛР зумовили переміщення України із групи країн із високим рівнем ІЛР у групу держав з середнім рівнем ІЛР і визначило 84-те місце в рейтингу зі 188 країн. Такий рейтинг відповідає рівню Вірменії і є нижчим середнього для країн Європи й Центральної Азії. Треба зауважити, що зараз 60 % населення України живе за межею бідності. Експерти ООН прогнозують, що до 2030 року чисельність населення України зменшиться з 44,8 млн чоловік до 40,9 млн. У зв'язку з цим провідним завданням нашої держави має стати усунення або зменшення як теперішніх, так і майбутніх впливів на організм факторів, що вкорочують життя людини. Від цього буде залежати життєздатність і прогрес української нації.

Отже, цілісний підхід до розуміння сутності здоров'я та суміжних з ним понять, дозволяє більш адекватно й продуктивно їх розглянути з точки зору приросту міждисциплінарних наукових знань, що дозволяє розробляти стратегію і тактику здоров'язбереження людини в сучасних екологічних і соціально-економічних умовах.