

ВПЛИВ ЗОВНІШНІХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я

Лакєєва Валерія Валентинівна
студентка 211-УФ групи
психолого-педагогічного факультету
lakeevalera1811@gmail.com

Науковий керівник:
Дехтярьова Олена Олександрівна,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри природничих дисциплін
Комунальний заклад «Харківська
гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
elena.dekhtiarova@gmail.com

Здоров'я – один з важливіших ресурсів, що необхідний для повноцінної реалізації особистості. Здоров'я, як складова людських цінностей, впливає на якість життя суспільства в цілому. Проблеми збереження здоров'я нації, особливо кожної людини, під впливом різних внутрішніх та зовнішніх факторів стають все більш актуальними. Для забезпечення власного здоров'я слід навчитися виявляти та протистояти впливу різних факторів. Так, важливо виділити зовнішні фактори, які мають найбільший вплив на формування всіх складників здоров'я. Серед них доречно виділити духовне благополуччя, що в сучасному світі найбільше потерпає від різних проблем.

Вирішення проблеми формування духовного здоров'я особистості досліджували психологи, філософи та педагоги: О. Вишневський, К. Юнг, Г. Шевченко, О. Сухомлинська, В. Сухомлинський, К. Ушинський та інші. Особливої уваги приділили валеологічним дослідженням: С. Анісімов, В. Новиков, О. Грабовський, Ю. Бойчук, Н. Науменко, Т. Тюріна та інші.

Отже, дослідження формування духовного благополуччя, як складника здоров'я є актуальним і потребує більш глибокого різнобічного аналізу. Метою дослідження є висвітлення впливів зовнішніх факторів на формування духовного здоров'я шляхом визначення зовнішніх чинників впливу на духовність особистості.

Сучасна філософія здоров'я розглядає категорію формування здоров'я комплексно, як єдність здоров'я природи, суспільства і конкретно кожної людини. Без збереження та покращення власного здоров'я індивідууму складно досягнути стійких результатів, оскільки здоров'я або нездоров'я усієї соціальної системи, суспільства обов'язково відбивається і на кожній людині [6].

Відповідно до Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я розглядається як це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. Такий стан людини залежить від різних чинників, зокрема особливостей навколишнього середовища, від способу життя людини, її духовності, світогляду, ставлення до власного здоров'я та до інших людей і природи. Для повноцінного здоров'я потрібне сприятливе поєднання природних і соціальних умов існування суспільства [3].

Духовна складова здоров'я є найвпливовішою на формування загального здоров'я. Вона є своєрідною основою для становлення індивідуальності. Невід'ємною частиною духовного здоров'я людини є здатність до співчуття, доброзичливість, порядність, терпимість. Протягом усього життя людина прагне знайти вершину свого духовного розвитку. Спершу згадаємо, яка роль духовного здоров'я у нашому житті, а саме: бачення прекрасного довкола та в собі, дотримання цивільного кодексу та законів моралі, розуміння людини та її місце в суспільстві з природою, формування власної позиції способу життя, формування філософії життя, формування релігійних поглядів, сприйняття позитивної чи негативної сторони життя,

тощо [3]. Отже, духовність має найбільший вплив на формування не тільки здоров'я, а й особистості.

Оскільки стан духовного здоров'я формується у результаті взаємодії зовнішніх (природних, соціальних) та внутрішніх (спадковість, совість, самоаналіз) факторів, то варто проаналізувати такі зовнішні фактори: соціальне середовище, ЗМІ, стресові ситуації, інформаційно-технологічні матеріали, харчування, екологія та економічне становище.

До соціального середовища належить родина, друзі, тобто всі ті, хто щоденно оточують людину. Відповідно сприятливе оточення – важливий чинник підтримання психологічної та духовної рівноваги. Традиції, звичаї культурні пам'ятки, історія та ментальні особливості народу – усе це елементи культури, які можуть впливати на здоров'я. Пізнання культури свого народу допомагає краще зрозуміти самого себе, сприяє формуванню ідентичності та формує гуманність особистості [5].

Засоби масової інформації також відіграють важливу роль у формуванні громадської думки. Варто пам'ятати, що інформація у ЗМІ часто спрямована на критику та залучення уваги, а не розвитку та формування культури освіченості громадян. Так, реклами, лозунги, вивіски мають на меті збільшення прибутків, відвідувачів, тому нерідко висвітлюються лише кращі якості й приховуються недоліки [5]. Політичні реклами та новини змушують людину сприймати інформацію не своїми очима, а очима авторів. Тому, часто після перегляду телевізійних новин виникає розчарування, внутрішнє протистояння поглядів, що лише негативно відбивається на внутрішньому світі людини. Звісно, що позитивні новини можуть принести спокій, задоволення, гармонію.

Стресові ситуації мають два варіанти впливу на стан людини: позитивний та негативний. Позитивний стрес, під час свят та веселощів, підвищує роль людини у соціумі. Проте негативний стрес – внутрішній біль, тривога, страх.

Аудіо-, відеоматеріали та інший контент у соціальних мережах завдає найбільший вплив у сучасному світі – відсторонення від реального світу, замкнутість, припинення самонавчання тощо.

Що стосується екології, то потреби в чистому повітрі, у свіжій воді, у красі природи завжди залишаються актуальними для формування духовного здоров'я людини. Це не тільки забезпечення фізичного здоров'я, а й відчуття краси, позитивне самонавіювання, комфортність, тощо.

Вічна потреба мати кращі здобутки, конкуренція, потреба в матеріальному забезпеченні життя – стає поштовхом до зречення власного світогляду, призводить до депресії та страху бути гіршим ніж інші.

Спершу може здатися, що харчування – це матеріальні потреби, і воно не може бути духовним. Проте, варто звернути увагу на знання, які людина бере для себе і через власне сприйняття та аналіз передає іншим.

Отже, проаналізувавши основні зовнішні фактори впливу на духовне здоров'я людини, можна зробити висновок, що слід звертати увагу на всі ці чинники та намагатися уникати їх негативного впливу.

Духовне здоров'я особистості – це прагнення до життєвої істини, добра та милосердя, толерантності, пошуку власного «Я», відкриття всіх можливостей людського існування, оптимістичний погляд на життя, розуміння плинності часу та мети свого перебування на Землі у цей час. Духовне здоров'я є головним джерелом життєвої сили й енергії. При правильному сприйнятті навколишнього середовища формується здатність людини бути чуйним та безкорисливим, бажання збагачувати життя корисними вчинками; бути чесним та справедливим, самовдосконалюватися, сприймати себе як піщинку великого світу [1].

Тому важливо зберігати рівновагу і дбати про всі аспекти благополуччя. Для цього варто усвідомити своє призначення і сенс життя, сприйняти загальнолюдські цінності, залучатися до культурної спадщини людства, піклуватися про добробут соціуму. Невід'ємним складником здоров'я людини в цілому є задоволення духовних потреб через сприйняття зовнішніх впливів на рівновагу духовного та матеріального.

Список використаних джерела:

1. Духовність і здоров'я. Підручник «Основи валеології» URL: <https://subject.com.ua/valeology/valecka/36.html>
2. Науменко Н.В. Формування духовного здоров'я особистості як сучасна педагогічна проблема URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nzspp_2012_2_9.pdf
3. Поняття про здоров'я та його складові. Підручник «Основи валеології» URL: <https://subject.com.ua/valeology/valecka/3.html>
4. Про духовне здоров'я та духовне харчування URL: <https://www.youtube.com/watch?v=O61hUqgxjho>
5. Сучасне уявлення про здоров'я і соціальне благополуччя URL: <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/19/114>
6. Тюріна Т.Г. Духовне здоров'я системи «Людина» (у світлі сучасної інформаційно-енергетичної парадигми) URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/domtp_2018_6_18.pdf