

4. Henry P., Fouts A. Comparison of user volume control settings for portable music players with three earphone configurations in quiet and noisy environments // J. Am. Acad. Audiol. – 2012. – Mar; N 23 (3). – P. 182–191.
5. Tung C. Y, Chao K. P. Effect of recreational noise exposure on hearing impairment among teenage students // Res. Dev. Disabil. – 2012. – Aug 28. – N 34 (1). – P. 126–132.
6. [http://www.zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK\\_35\\_7.pdf](http://www.zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK_35_7.pdf).
7. <http://www.medlibrary.net/article/26490-muzykalnye-pleery-objavili-opasnymi-dlya-zdorovya/>.

## **ПРО ПРОБЛЕМУ ДУХОВНОСТІ ТА ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ**

*Пивовар Н.М., Хілінська Т.В., Шпак В.С.  
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Духовне здоров'я – це стан свідомості психіки людини, узгоджений з вимогами законів природи, суспільства, мислення; сутністю свого буття і призначення в світі. Дух – притаманна людині здатність бути самосвідомим суб'єктом мислення, почуттів і волі, що виявляється у цілепокладанні та творчій діяльності.

Духовне здоров'я проявляється у зв'язку людини з усім світом і виражається в:

- релігійних почуттях;
- почутті краси та світової гармонії;
- почутті замилювання та благоговіння перед життям.

Школі потрібно змалку турбуватися про духовний світ дитини. Саме тоді країна буде бачити молодь – як майбутнє нашої нації, рушійну силу держави.

Духовність людини – це її світобачення, розуміння світу, тих процесів і закономірностей, що розгортаються в ньому. У кожній людині своя духовність, світобачення. Здорова світоглядність людей формує соціальний і фізичний добробут.

Духовність людини не є відірваною від практичної діяльності, а тісно з нею пов'язана. Як людина розуміє світ, які у неї знання, вміння, навички; які у неї сформовані переконання, таким чином вона буде діяти, такою буде її життєдіяльність. Звичайно, буває, що люди чинять і всупереч своїм переконанням. У цьому разі розвивається внутрішній конфлікт особистості, вона не задоволена собою, шукає можливості виправити ситуацію

Проблем духовності торкалися ще багато років тому. Про це свідчать праці педагогів минулого: Я.А. Каменського, Г.Г. Песталоці, А. Дистервега, В.О. Сухомлинського. Всі вони одночасно виділили головні фактори, які впливають на духовне виховання учнів: праця, сім'я, школа, вчитель.

На сучасному етапі проблемою духовності займаються багато вчених: О. Майкіна, Г. Сагач, І. Зазюн, С. Соловейчик, І. Зеліченко.

На думку вчених поняття «духовність» – це категорія етики, яка визначає моральний вимір людської життєдіяльності, це живе джерело доброчесностей людини, її моральна спроможність та вища цінність.

Духовна людина живе творчо, піднесеною діяльністю і реалізовує

себе згідно з універсальними законами природи й космосу, гармонізуючи життя на планеті, прагнуть уникнути глобальної катастрофи.

Духовність – це ідеал, до якого прагнула людина у власному розвитку, орієнтація на вищі, абсолютні цінності.

Духовність характеризується добрим ставленням людини до оточуючих її людей, турботою, увагою, готовністю прийти на допомогу, поділити радість й горе. Об'єктивна користь духовної діяльності людини діалектично пов'язується з її суб'єктивною безкорисливістю, де нагородою є задоволення під час пізнання навколишнього світу.

Видатні українські педагоги І.А. Зязюн, Г.М. Сагач пов'язують духовну людину з розумною [1]. На їхню думку, «людина розумна» на сучасному етапі виявилася нездатною подолати усілякі кризи життя, а тому загорівся інтерес до людини духовної, яка по-новому ставить до цих проблем; усвідомлюючи необхідність абсолютних цінностей та ідеалів з метою уникнення глобальної катастрофи.

На думку цих же науковців, без культу духовності людство загине. Духовність – це спосіб розбудови особистості, це, образно кажучи, зустріч із самим собою – своєю душею, внутрішнім «я».

Духовність – це вихід до інстанцій формування, конструювання особистості та її менталітету.

Структурними компонентами духовності ми вважаємо:

- індивідуальну вираженість людини;
- духовні потреби людини;
- пізнавальні потреби людини;
- соціальні потреби людини;
- потреба самоактуалізації людини;
- потреба діяльності людини.

Людина з високим рівнем сформованості духовності володіє системою умовностей та регламентацій поведінки, має такий рівень культури, при якому спрямовує свою власну природу, свої думки, дії й діяльність на збереження й створення добра, гармонії, прекрасного у житті інших людей.

Людина ж, котра не володіє ні певною системою ні бодай мізерною кількістю умовних регламентацій, ні системою будь-яких потреб дотримуватися хоча б яких-небудь приписів у цілому (тобто людина не культурна зовсім), ні поняттям про добро та зло, про ідеал та антиідеал, прекрасне й огидне, може вважатися повністю бездуховною (низький рівень сформованості).

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості і визначається багатством її духовного світу, знанням і сприйняттям духовної культури (цінностей освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики тощо), включає рівень свідомості, особливості світогляду, життєвої самоідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінку власних здібностей і можливостей їх реалізації відповідно до індивідуальної ментальності.

До основних його ознак і показників відносяться такі:

- сприймаючи життя як цінність, людина прагне до створення у ньому нових ціннісних якостей. Стан пошуку охоплює людину мимо її волі та індивідуальних зусиль, і людина шукає його джерела поза своїми силами, у сферах, що лежать вище неї;
- гуманістичні способи впливу на себе та на оточуючих (заохочення, покарання, прощення);
- цілісність внутрішнього світу, що задається системою правил і

суджень, прийнятих для себе людиною усвідомлено (так звана «життєва філософія»);

- переживання постійної радості від життя як такого.

Основоположник шкільної валеологічної науки та практики В.О. Сухомлинський, надаючи великого значення духовному здоров'ю особистості у книзі «Як виховати справжню людину», вважав, що «духовне багатство людини – один з найважливіших показників її всебічного розвитку». В.О. Сухомлинський наголошував, що немале значення має фізичне, психічне, моральне й духовне здоров'я вчителів, тому що без нього важко досягти очікуваних результатів і в дітей. Душа кожної дитини – це квітка, але проросте вона чи ні – залежить від духовності, виховання і навчання високодуховних принципів моралі – основи здорового способу життя. Обов'язок батьків, вихователів дошкільних закладів, педагогів перед майбутнім – не втратити душі дітей, а виплекати їх на основі найвищих людських цінностей, духовних потреб, що забезпечують здоров'я [2].

### Література

1. Зязюн І.А. Краса педагогічної дії / І.А. Зязюн, Г.М. Сагач. – К. : АПН України, 1997. – 302 с.
2. Сухомлинський В. Духовний світ школяра / В. Сухомлинський. Вибрані твори: в 5 т. – Т.1. – К. : Рад. шк., 1976. – С.390.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Підлужна С.А.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Рівень освіти багатьох розвинених країн світу підтверджує, що одним із важливих факторів, який значно впливає на показники здоров'я, є фізична культура і спорт. Тобто система освіти і виховання може суттєво впливати на спосіб життя та стан здоров'я молоді людини. У практичній діяльності вітчизняних вищих навчальних закладів ключову роль у розвитку негативних тенденцій зниження рівня здоров'я молоді відіграє відсутність культури, недооцінка цінності здоров'я та ведення здорового способу життя.

Проблеми формування здорового способу життя студентів набувають особливої актуальності. Це пов'язано з несприятливими екологічними умовами, неправильним способом життя, постійними стресами та іншими факторами. Концепція державної фізкультурно-спортивної політики полягає у переході від формальної погоні за масовістю – до рекреаційно-оздоровчого та профілактичного ефекту, утвердження здорового способу життя. На відміну від існуючих підходів, в основу системи фізичного виховання необхідно покласти не стільки прагнення досягти певних характеристик фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді людини, скільки переорієнтацію на профілактику захворювань і реабілітацію після них, подовження життя та активне довголіття [1]. Перебудова вищої школи вимагає вирішення проблем здорового способу життя студентів як важливого компоненту гармонійного розвитку особистості. Теорія здорового способу життя відображує систему знань, накопичених та сконцент-