

педагогів, після 15 років праці – більше 40%, після 20 років праці – більше 50% вчителів. Більшість педагогів не звертають уваги на свій психоемоційний стан [2].

Провідними критеріями психічного здоров'я є: відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності та характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віку рівень зрілості особистісної сфери емоційно-вольовій та пізнавальній; адаптивність у мікросоціальних стосунках; здатність до саморегуляції поведінки, розумного планування життєвих цілей, підтримання активності в їх досягненні.

Велика кількість педагогів схильна до психофізичного виснаження. Ознаки якого: втома; психосоматичні ускладнення; порушення сну (87%); головний біль (40%); негативні установки по відношенню до своєї праці (60%); нехтування виконанням своїх обов'язків; збільшення вживання психостимуляторів; порушення апетиту; негативна самооцінка; посилення агресивності, роздратування; посилення пасивності, песимізму, апатія, відчуття безнадійності [4].

Таким чином, педагогічна професія характеризується постійними нервово емоційними навантаженнями, психоемоційним напруженням, дистрессами, які стають причинами професійних захворювань. Тому для профілактики і корекції виявлених станів, зниження рівня захворюваності та підтримки професійного здоров'я вчителя необхідна система заходів, спрямованих на формування здоров'язбережувальної компетентності вчителя, яка включає в себе наявність ефективних методів, форм і технологій щодо зміцнення та збереження здоров'я; формування державної системи охорони здоров'я педагогів.

Отже, сьогодні проблема професійного здоров'я вчителя має стати одним із найважливіших напрямів системи педагогічної освіти. Кожен сучасний педагог повинен усвідомлювати значущість власного здоров'я як найважливішої професійної цінності, необхідної умови для здійснення професійної діяльності; чітко розуміти особисту відповідальність і активну роль у збереженні та зміцненні власного здоров'я; володіти знаннями щодо специфіки педагогічної діяльності і впливу професійних чинників на його здоров'я. Зміцнення здоров'я вчителя забезпечить підвищення якості його життя, ефективності професійної діяльності та зменшить ризик порушень здоров'я підростаючого покоління.

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Волкова Н.П. Педагогіка: навч. посіб. / Н.П. Волкова, – К.: Академвидав, 2009. – 616 с.
2. Долинський Б.Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності: монографія. / Б. Т. Долинський. – Одеса: Видавеш М. П. Черкасов, 2010. – 269 с.
3. Коваль Н. Антистресові правила життя і поведінки для вчителя / Н. Коваль // Школа. – 2014. – № 7. – С. 90–93.
4. Трощій Н. Професійна безпека майбутніх педагогів / Н. Трощій // Матеріали науково-практичної конференції молодих учених ХНПУ імені Г. С. Сковороди. – Х.: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2013. – С.104–105.

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ЦІНУЙ ЖИТТЯ» ЯК МОЖЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Антонець Світлана Степанівна  
м. Полтава*

***Анотація.** У статті розглядається впровадження програми «Цінуй життя». Вона ставить перше завдання – пропаганда ідеї повного уникнення ризикової поведінки молоді, пов'язаної із сексуальною активністю до шлюбу. Друге завдання – надання чіткої та правдивої інформації про ВІЛ та СНІД. Ця профілактична програма побудована на християнських засадах. Вона реалізує принцип здорового способу життя.*

***Ключові слова:** програма «Цінуй життя», здоровий спосіб життя, ВІЛ, СНІД, шляхи зараження, ризикова поведінка молоді, утримання.*

***Вступна частина.** Однією з проблем гуманітарної складової національної освіти є виховання сучасної студентської молоді. Основні орієнтири цього процесу – формування духовних цінностей і моральних переконань, визначення життєвих пріоритетів, а також формування здоров'язбережувальних компетентностей. Важливо зазначити, що у сучасних*

родинах майже не практикується розуміння здорового способу життя. По-перше, інститут сім'ї зруйновано, а саме, статистично підвищилася кількість розлучень, консенсуальне співжиття стає нормою, у деяких країнах світу реєструються одностатеві шлюби, виховання дітей повністю перекладене на державні інстанції. По-друге, перед складанням шлюбу у подружжя взагалі відсутні біблійні знання. Через це втрачені міцні засади створення сім'ї. Між членами родини спостерігаються проблеми із духовним здоров'ям, які ведуть до відчуження батьків від дітей. По-третє, у ХХІ столітті фізичне та психічне здоров'я як батьків, так і дітей, значно погіршилося. Про це постійно говориться у ЗМІ.

Як слушно зауважують І. Тітов та С. Антонець, «сучасне людство перебуває у системі контрверсійних інформаційних впливів, унаслідок чого формуються його різновекторні настрої, уподобання, цінності» [8, С. 66]. Людство перебуває у стані загальної епохальної кризи. М. Черенков стверджує, що одним із чинників, який визначає цю кризу є «криза усталених уявлень про світ і людину. Картина світу настільки плюральна, що не зрозуміло, який образ мислення, життя, людини, світу повинна формувати освіта» [9, С. 75].

Але первинно людина була створена за образом і подобою Божою. Вона, як найдосконаліше Боже творіння, є духом, душею і тілом в єдності. «І створив Господь Бог людину з пороку земного. І дихання життя вдихнув у ніздрі її, і стала людина живою душею» [1, 1М.2:7]. У секулярному суспільстві людина – це «споживач товарів і жертва технологій. Тому нагадати про образ Божий людині означає повернути їй високу гідність і високе призначення» [9, С. 75].

Молодь України знаходиться під впливом антиномічних тенденцій. Зло не тільки примножилося, але придбало нові форми. Як зазначає М. Антонець, «нечестя, нахабна поведінка, невдячність, жорстокість, безвідповідальність – проблеми, від яких страждає людина у третьому тисячолітті. Атеїзм у серцях породив атеїзм у розумі, якій привів до страшного результату – відсутності страху Божого, себто, глибокої кризи духовності людства» [2, С.227]. В указі Президента України № 580 від 13.10.2015 «Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки» зазначено «брак духовності і моральності у суспільстві» [10].

Руйнація духовних цінностей чітко прослідковується також серед здобувачів вищої освіти. Їм не знайомі біблійні настанови, які є першоосновами будь-якого успіху. Але побудова громадянського суспільства в Україні потребує розвитку духовних цінностей у молоді, бажання співробітництва, довіри один до одного і, обов'язково, здорового способу життя. Москальова В. М. зауважує, що «людина, її життя та безпека визнано найвищою соціальною цінністю. Україна підтримала концепцію ООН про сталий людський розвиток. Пріоритет у цій концепції належить праву кожної людини на надійну безпеку» [5, С. 9].

М. Савчин стверджує, що «аналіз автентичної природи здорової особистості та здорового способу життя в контексті духовної парадигми увінчався виокремленням фундаментальних здатностей, у яких виявляється духовна природа людини: вірити, любити, творити добро і боротися зі злом, творити свободу та нести відповідальність» [7, С. 114]. У сучасному суспільстві є серйозна проблема – статеве життя до шлюбу, причому серед підлітків. Одним з наслідків такої поведінки є зараження ВІЛ-інфекцією, а також захворювання на СНІД.

СНІД – це пандемія планети. Видатний антрополог С. Хантер заявила: «ВІЛ та СНІД швидко стає найгіршою людською катастрофою, яку коли-небудь бачив світ. Навіть якщо завтра буде знайдено ліки, втрати, завдані смертю і стражданнями далеко перевершать будь-яку з відомих нам людських катастроф, епідемій, війн» [3, С. 4].

З ініціативи Всесвітньої організації охорони здоров'я 1 грудня призначено Всесвітнім днем боротьби зі СНІДом. 1 грудня 2007 року у Полтавській державній аграрній академії була презентована програма «Цінуй життя». Автором цієї програми є кандидат психологічних наук, доцент кафедри філософії, історії та педагогіки ПДАА Антонець Марина Олексіївна.

Тому *метою роботи* є доведення значущості впровадження профілактичної програми «Цінуй життя» для молоді як можливості формування здорового способу життя.

*Виклад основного матеріалу.* Автор статті є членом обласної молодіжної організації «Покоління Гугл», яка вісім років поспіль бере участь у проведенні цієї програми. Вона проводиться майже 10 років для студентів ПДАА, учнів ЗОШ Полтави, для військовослужбовців в/ч А 3990. 6 грудня 2008 року програму було організовано для молоді міста Кобеляки Полтавської області за запрошенням директора районного управління за справами сім'ї, дітей та молоді.

*Перше завдання* програми «Цінуй життя» – це пропаганда ідеї повного уникнення

ризикової поведінки, пов'язаної із сексуальною активністю до шлюбу. Тренінг покликаний допомогти молоді дізнатися про наслідки статевих контактів до шлюбу, зрозуміти переваги виваженої поведінки та розвивати риси характеру, необхідні для статевого утримання до шлюбу. Учням, студентам та солдатам пояснюється гріховність консенсуального співжиття, а також зради. У Біблії сказано: "Тому свого Духа пильнуйте і дружину юнацтва свого не зраджуйте!" [1, Мал.2:15], а також «Бо це воля Божа, освячення ваше: щоб ви береглись від розпусти» [1, 1-е Сол.4:3]. Як слушно зауважує І. Кертіс, «сенса сексу в шлюбі на відміну від безпечного сексу не просто в тому, щоб уникнути вагітності, а в тому, щоб не розбити своє серце. Секс був створений Богом для насолоди у межах подружніх взаємин. Коли цим Божим даром користуються поза шлюбом, все складається неправильно» [4, С.21].

Причиною хвороби на СНІД є ВІЛ-інфекція. Щодо безпеки життєдіяльності, то людина повинна мати достовірну інформацію про причину виникнення біди. Тому *другим завданням* програми «Цінуй життя» є надання чіткої та правдивої інформації про ВІЛ та СНІД. У Біблії з приводу цього написано: «Загине народ Мій за те, що не має знання» [1, Ос.4:6]. На сьогодні через дефіцит інформації про СНІД багато людей попадають у так звану «групу ризику». Їхнє життя знаходиться під загрозою.

Як зазначають Д. Дорцбак та М. Лонг, «СНІД – хвороба, яка несе людям смерть на найбільш продуктивному етапі життя. Це підлітки і дорослі від п'ятнадцяти до п'ятидесяти років. Більшість людей заражаються, вступаючи у статеві відносини з людиною, не знаючи, що вона є носієм інфекції» [3, С. 8]. Крихітний вірус, переданий через сперму та піхвові рідини, свіжу кров та іноді через грудне молоко, агресивно атакує й стрімко розмножується або підступно ховається у тілі людини. Його вплив може сповільнитися, але він ніколи не піде. Зазвичай уражені люди не розуміють, що заразилися або що потенційно можуть заразити інших. Навіть через 10–12 років вірус виявляється мерзеною відплатою і періодичними руйнуваннями.

Хвороба супроводжується короточасними періодами підвищеної температури, кашлем та діареєю. Організм стає відкритим до різних інфекцій, включаючи туберкульоз. Вони не піддаються лікуванню, стаючи смертельними пастками, до яких приєднуються різні види онкологічних захворювань, неврологічні проблеми та часом сліпота і глухота.

Н. Еберштат, професор демографії Єльського Університету, вважає, що «до 2025 року 7 відсотків населення Індії, 5 відсотків населення Китаю і 10 відсотків населення Росії буде інфіковано на ВІЛ» [3, С. 34]. Такі тенденції легко розпізнаються і ґрунтуються на добре вкоріненій моделі бездіяльності, нестачі урядової підтримки та хвилюючого зростання груп підвищеного ризику – наркоманів і працівників секс-індустрії.

Світ назавжди змінився у 1981 році. П'ять жителів Лос-Анджелеса померли від загадкової пневмонії, спричиненої невідомим мікробом. У 1984 році новий вірус був визнаний причиною, чому ці люди не змогли протистояти невідомим інфекціям. Цей вірус назвали вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ). Хвороба, що розвивалася, дозволяючи цій інфекції прогресувати, була названа синдромом набутого імунодефіциту (СНІД).

Сьогодні світу загрожують економічні кризи, війни, зростання бідності, голод. Але немає нічого більш жахливого, ніж ВІЛ та СНІД. Цій пандемії вже 36 років. Мільйони вже померли. Ще мільйони помруть від цієї хвороби. Зцілення не існує і в майбутньому не передбачається. Кожні десять секунд від СНІДу помирає людина! Вплив на тривалість життя через це захворювання величезний. Д. Дорцбак та М. Лонг стверджують, що «більше половини ВІЛ-інфікованих у всьому світі – це жінки. 70% бідних людей у всьому світі також жінки. Через їхню бідність вони більш уразливі, надаючи статеві послуги за їжу, одяг та інші необхідні речі. Жінки не можуть поговорити з партнером про контрацепцію через свою незахищеність перед насильними статевими зв'язками. Великому ризику підлягають також заміжні жінки, тому що вони можуть інфікуватися від своїх чоловіків, які мають позашлюбні зв'язки» [3, С. 112].

На жаль, Україна займає перше місце в Європі за ВІЛ-інфекцією. Ця хвороба була зафіксована вперше на Одещині у 1987 році. Якщо у 1981 році вірус попадав у організм людини у більшості випадків парентерально, тобто через кров, то з 2007 року зараження переважно відбувається сексуальним шляхом. У 2010 році 500000 людей України віком старше 15 років ВІЛ-інфіковані. Але це офіційні дані, тому що рахуються лише люди, які здали аналіз крові на ВІЛ. Реальні показники набагато вищі. В Україні від СНІДу помирає 350 людей щоденно. У Полтаві за останні три місяці 2017 року 37 осіб є ВІЛ-інфікованими, а по Полтавській області – 119 осіб. Загальна кількість ВІЛ-інфікованих осіб у 2017 році у Полтаві – 1301, а в Полтавській області – 3446 осіб.

ВІЛ відноситься до родини ретровірусів. Вони проникають до кровоносної судини

інфікованої людини, приєднуючись до клітин Т-лімфоцитів, які відповідають за імунітет людини. Потім віріони розмножуються у цих самих клітинах за допомогою транскрипції з РНК вірусу на ДНК Т-лімфоцита. Середній життєвий цикл одного вірусу – близько півтора дні, або 243 цикли за рік. Життєвий строк інфікованої імунної клітини – 2,2 дні. Оскільки вірус репродукує сам себе, він руйнує клітину-господаря і тече далі по судині, щоб увійти в іншу Т-клітину чи перейти до іншої людини. Щодня приблизно у двох мільярдах Т-клітин в організмі виробляється близько двох мільярдів віріонів, щоб інфікувати інші імунні клітини. З часом запас Т-лімфоцитів зменшується, а інфекція стає частішою та сильнішою. І врешті-решт, інша проста хвороба, яку зазвичай легко вилікувати і якої легко позбутися, спричиняє серйозну загрозу для життя ситуацію і призводить до смерті.

Буває, коли інфікована кров переливається до неінфікованої людини, або коли наркозалежні діляться шприцами. В Україні за перші 20 років зараження звичка ділитися шприцами серед внутрішньовенних наркоманів була найчастішим способом передачі інфекції.

Вірус також присутній у сім'яній рідині чоловіка та у піхвовій рідині жінки. Через це статевий зв'язок з інфікованою людиною може забезпечити передачу вірусу до неінфікованої людини. На сьогодні цей спосіб передачі ВІЛ вже став переважаючим в Україні.

Є ще один шлях передачі ВІЛ. Малюк при пологах може стати інфікованим, коли проходить через канал народження. Також дитина може отримати інфекцію від годування груддю ВІЛ-інфікованою матір'ю, оскільки вірус присутній в її молоці.

Як зазначає Є. Пурик, «розвиток перших симптомів ВІЛ-інфекції, можливо, займе роки. І це є проблемним аспектом даної хвороби. Людина може бути інфікованою і не бути хворою. Але протягом цього часу вона може інфікувати інших, тому що вірус розвивається у кровеносній системі інфікованої людини. Не можна вилікувати ВІЛ/СНІД. Хоча нові ліки дуже сильні й можуть стримувати хворобу на багато років, пошук зцілення залишається безрезультатним. Способи отримання вакцини також не були успішні, і хоча спроби не зупиняються, ще немає і близько натяку на клінічно ефективні ліки для зцілення від цієї хвороби» [6, С. 425].

Найкращими ліками проти СНІДу є антиретровірусна терапія, що покращує імунітет людини і зменшує здатність розмноження вірусу. Але, нажаль, ця терапія може лише продовжити життя ВІЛ-інфікованого, але не врятувати його. Лікування однієї людини, інфікованої на ВІЛ, протягом одного року коштує біля 12 тис. доларів, з урахуванням тестування – 15-20 тис. доларів.

У 1995 році в США відбулася міжнародна конференція, у якій прийняли участь більше 3000 сексологів. Вони зібралися з приводу проблеми СНІДу. В анкеті кожному з них задали одне запитання: «Чи мали б ви статеві стосунки з ВІЛ-інфікованою людиною, використовуючи найкращі презервативи?» Всі відповіді однозначні: «Ні!» Цей факт свідчить про те, що самі лікарі не довіряють цим засобам. Презервативи знижують ризик на 85-95%, але 100% гарантії вони не дають. Є люди які заразились і померли, не дивлячись на те, що використовували цей засіб. У медичній літературі пропонують застосування презервативів, щоб зробити секс більш безпечним. Біда в тому, що люди чують те, що хочуть почути. Насправді ВІЛ вільно проходить через пори самого якісного презерватива через те, що розмір цього вірусу набагато менший ніж пора латексу.

Програма «Цінуй життя» спрямована на те, як навчити молодь у сучасних умовах протистояти негативному впливу оточення, зберегти своє здоров'я і радість життя для найкращої реалізації планів на майбутнє та створення міцної родини. Ця профілактична програма побудована на християнських засадах. Вона реалізує принцип здорового способу життя. Її мета – формування мудрогоставлення молоді до власного життя та отримання знань щодо проблеми ВІЛ/СНІДу в Україні. У програмі також пояснюється, як треба поводитися з ВІЛ-інфікованою людиною, як їй допомогти.

Полтавська обласна молодіжна організація «Покоління Гугл» співпрацює із СНІД-центром Полтави, а також із благодійною асоціацією «Світло надії». Гаслом програми «Цінуй життя» є вірш з Біблії: «Рятуй узятих на смерть, також тих, хто на страчання хилиться, хіба не підтримаєш їх?» [1, Прип.24:11]. Пропонується впровадження програми на заняттях з безпеки життєдіяльності та охорони праці серед здобувачів вищої освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка.

**Висновки.** Єдиний надійний спосіб, щоб захиститися від зараження на ВІЛ є сексуальне утримання та вірність неінфікованого подружжя один одному у шлюбі. Це основна ідея, яка пропагується серед слухачів програми «Цінуй життя» як можливість формування здорового способу життя. У тренінгу відкрито, правдиво та співчутливо говориться про СНІД. Організатори програми віряють, що вони послаблять стигму та силу ВІЛ-інфекції. Вони

відповідальні перед Богом за свої дії. Християни, які служать ВІЛ-інфікованим людям, можуть повернути їм надію та відчуття свого потенціалу, що посприє позитивним змінам у житті цих людей.

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Біблія або книги Святого Письма Старого й Нового Заповіту. – Українське біблійне товариство. – 1992.
2. Антонєць М.О. Вплив ідей Реформації на формування професійних якостей сучасного педагога / Марина Антонєць // Збірник наукових праць за матеріалами доповідей і повідомлень Десятого Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання всесвітньої історії та методики їх викладання. До 500-ліття Реформації в Європі». – Полтава : Астрєя, 2017. – С. 225–233.
3. Дорцбак Д. Кризис СПИДа. Что мы можем сделать / Дебора Дорцбак, Мередит Лонг. – К. : «Светлая звезда», 2007. – 160 с.
4. Кертис И. Экстремальный разговор / Истман Кертис. – М.: МРО БЦХВЕ «Слово жизни», 2005.– 176 с.
5. Москальова В. М. Основи охорони праці: підручник / Віра Москальова.–К.: ВД «Професіонал», 2005.– 672 с.
6. Пурик Е. П. Люди и ВИЧ / Евгений Пурик. – К.:Альянс, 2006.– 635 с.
7. Савчин М. В. Здатності особистості / Мирослав Савчин.–К.:ВЦ «Академія», 2016. – 288 с.
8. Тітов І. Г. Духовні цінності сучасного студентства / Іван Тітов, Світлана Антонєць// Наукові записки. Серія «Психологія». – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2016. – Вип. 4. – С.65-71.
9. Черенков М.М. Накануне. Предчувствие Реформации / Михайл Черенков. – К. : ООО «Книгоноша», 2013. – 229 с.
10. Указ Президента України №580/2015«Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки»/ Режим доступу <http://www.president.gov.ua/documents/5802015-19494>

## **ВПЛИВ МУЗИКИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Дуда Аліна Олександрівна  
м. Полтава*

**Наукові дослідження.** За словами англійських вчених музика сприяє спортивним рекордам, діє як допінг. Не дарма ж у фітнес центрах звучить музика. Перевірити це наукове відкриття не складно, помітно збільшується активність, якщо під час ранкової зарядки включити енергійну мелодію. Запас бадьорості може зберігатися не одну годину після тренування. Професіонали радять слухати швидко музику під час занять спортом і повільну в момент відпочинку.

Американські маркетологи з допомогою ритмів регулюють наповненість залу покупцями. Наприклад, в години пік в Макдональдс звучить енергійна музика, вона не дає відвідувачам розслабитися, мотивує їх робити замовлення і обідати в швидкому темпі, тим самим збільшується кількість клієнтів. В інший час, навпаки, мелодії ставлять спокійні, щоб клієнт в спокійній обстановці нікуди не поспішав і робив більше замовлень.

На думку вчених з штату Юта музика здатна притупляти біль. А вчені з Гонконгу впевнені, що вона покращує пам'ять і роботу серця.

Потрібно згадати про дзвін дзвонів і духовні піснеспіви, які мають не тільки духовне і душевне значення, але позитивно діють на стан психіки людини.

**Вплив музики на психіку людини.** Зв'язок музики з психікою тісний. Щоб мелодія благотворно впливала на психоемоційний стан, людина повинна слухати саме те, що йому подобається. Будь-який навіть самий титулований твір може дратувати вас.

Слухайте вранці енергійну музику, вона піднімає настрій і заряджає оптимізмом. Навпаки, відволіктися від повсякденної суєти допомагає тиха спокійна мелодія.

Але не кожна улюблена музика здатна заспокоювати. Адже не завжди людина має бути на позитиві або в розслабленому стані. Є багато інших емоцій і вражень, які необхідно випробовувати, щоб відчувати життя у всій її різноманітності. Наприклад, жінка часто включає ліричну мелодію, щоб згадати про втрачене кохання. З психологічної точки зору мелодія не дає позитивного ефекту, але ностальгія така ж частина нашого життя, як і радість.

Те ж стосується стилістичних уподобань. Загальноновизнано, що класична музика позитивно впливає на організм людини. Але не кожен, у той чи інший час, здатний сприймати глибокі класичні твори. Тим більше що багато композиторів писали хвилюючу і тривожну музику.