

2. Децентралізація. Офіційний сайт. URL: <http://decentralization.gov.ua>
3. Міністерство розвитку громад та територій. Адміністративно-територіальний устрій України. URL: <https://atu.decentralization.gov.ua/#karta>
4. Наказ Міністерства охорони здоров'я України №400 від 12.05.2010 р. «Про затвердження Державних санітарних норм і правил «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0452-10#Text>
5. Санітарні правила і норми охорони поверхневих вод від забруднення. СанПіН 4630-88. URL: <http://consultant.parus.ua/?doc=06EVL1E81>
6. Чеболда І.Ю., Кузик І.Р. Відповідність параметрів якості питної води європейським та національним стандартам (на прикладі смт. Підволочиськ Тернопільської області). Матеріали п'ятої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Євроінтеграція екологічної політики України». Одеса: Одеський державний екологічний університет, 2023. С. 401-403.
7. Tsaryk, L., Yankovs'ka, L., Tsaryk, P., Novyts'ka, S. & Kuzyk, I. (2020). Geocological problems of decentralization (on Ternopol region materials). *Journal of Geology, Geography and Geoecology*, 29 (1), 196-205.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНА РОЛЬ ЗДОРОВ'Я У РЕГУЛУВАННІ ЛЮДСЬКО РОЗВИТКУ

Кузьміна І.Ю., Кузнецова М.О.

Харківський національний медичний університет, кафедра загальної та клінічної патофізіології ім. Д.О. Альперна, м. Харків

Здоров'я людини - соціальна цінність, невід'ємна частина суспільного багатства, яке залежить від умов розкриття і вдосконалення людських здібностей суспільного прогресу [1].

Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних проблем сучасної науки, що складає методологічні дослідження проблем здоров'я. Сучасною тенденцією в пізнанні здоров'я є міждисциплінарні дослідження, що підвищує їх теоретичну й практичну ефективну діяльність.

Можна відмітити шість основних типів визначення здоров'я: 1) здоров'я як норма функціонування організму на всіх рівнях його організації; 2) здоров'я як динамічна рівновага (гармонія) життєвих функцій організму; 3) здоров'я як повноцінне виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність; 4) здатність організму адаптуватися до умов навколишнього середовища, що змінюється; 5) відсутність патологічних змін і нормальне самопочуття; 6) повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя [2].

Здоров'я стало розумітися як процес формування й підтримання динамічної рівноваги організму на соматичному і психічному рівнях на основі біохімічних й інформаційно-психологічних адаптаційних механізмів.

Здоров'я визначаються різними системами, що беруть участь у підтриманні стану здоров'я. Вони відображають прояв здоров'я, які пов'язані між собою і можуть бути виражені кількісно й якісно: рівень і гармонійність фізичного розвитку; резервні можливості основних фізіологічних систем; рівень імунного захисту й неспецифічної резистентності організму; наявність або відсутність хронічного захворювання, здатність звільнюватися від метаболітів та ендотоксинів, тощо.

Здоров'я на індивідуальному і популяційному рівнях розуміють як динамічний стан збереження й розвитку психофізіологічних функцій, його оптимальної працездатності й соціальної активності при максимальній тривалості життя. Популяційне здоров'я – це процес соціально-історичного розвитку біологічної і психосоціальної життєздатності населення, яке проживає на певній території, у низці поколінь, підвищення його працездатності й продуктивності колективної праці, зростання екологічного домінування та вдосконалення людини як виду [3].

Здоров'я — це не тільки відсутність хвороб, але й найменша вірогідність їх розвитку в конкретних умовах життєдіяльності людини, що можлива при добрій адаптації до певних чинників довкілля.

Здоров'я — це такий стан організму людини, коли функції його органів і систем зрівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні будь-які патологічні зміни. Гармонійний розвиток організму людини, що є запорукою здоров'я, передбачає високий рівень її духовного, психічного і фізичного розвитку, оптимальної працездатності та соціальної активності [4].

Здоровий спосіб життя як активна діяльність суб'єкта спонукається мотивами, що визначають її спрямованість на збереження й примноження здоров'я.

Культура здоров'я – це поняття, яке більш ширше, ніж поняття «здоровий спосіб життя», оскільки воно є складовою частиною загальної культури і не просто проявляється в здорових життєвих звичках, а стає критерієм оцінки способу її буття. Сутність поняття культура здоров'я полягає в тому, що здоровий спосіб життя, як основний його стрижень – це науково обґрунтований особистістю спосіб життя [5].

Поняття «культура здоров'я» формулює певний рівень медико-валеологічної грамотності населення, стан соціального благополуччя, ступінь розвитку творчих сил, фізичних, психічних і розумових здібностей людини, виражених в організації її життєдіяльності. Основним критерієм культури здоров'я є стан оптимальної відповідності, гармонії між біологічним, психологічним і соціальним у житті й діяльності людини.

Показники здоров'я обов'язково визначаються біологічними параметрами людського організму, але ці показники упродовж життя людини впливають соціальним факторам, які самі по собі, ізольовано, не можуть характеризувати здоров'я, оскільки перебувають поза організмом і не є медичними чи біологічними характеристиками людини. Соціальним у

понятті здоров'я людини можна вважати певну залежність здоров'я від особливостей виробничих відносин, стосунків у сім'ї, колективі, що формуються у процесі виховання, навчання, трудової діяльності, соціальних особливостей кожної людини і суспільства. Соціальні особливості кожної людини визначаються переважно суспільними умовами розвитку й становлення її здібностями реалізувати завдання соціального розвитку й соціальної діяльності [6].

Здоров'я визначає процес адаптації, яка являється реакцією на соціально створену реальність. Адаптація створює можливість пристосовуватися до змінного зовнішнього середовища, до росту і внутрішніх фізіологічних змін, до лікування при порушеннях і до старіння. До того часу, доки організм спроможний за допомогою адаптаційних механізмів та реакцій забезпечити стабільність внутрішнього середовища при зміні зовнішнього середовища, він знаходиться у стані, який можна оцінити як здоров'я. Якщо ж організм потрапляє в умови, коли інтенсивність впливу факторів зовнішнього середовища переважає можливості його адаптації, настає стан, протилежний здоров'ю - хвороба, або патологія.

Виділяють три рівні цінності здоров'я: біологічний – досконалість саморегуляції організму, гармонія фізіологічних процесів; соціальний – міра соціальної активності, відношення людини до світу; психологічний – позитивно спрямована стратегія життя людини.

Здоров'я людей належить до числа як локальних, так і глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе значення як для кожної людини і держави, так і для всього людства в цілому.

Розрізняють такі види здоров'я: *фізичне здоров'я* - функціонування нашого організму і кожної з його систем. Для людини важливо знати, як повинен функціонувати наш організм, як визначити, чи все гаразд у нас із здоров'ям; *розумове здоров'я* - це наша здатність отримувати інформацію, і її використовувати. Людина повинна вміти збирати потрібні знання з різних джерел і використовувати їх для прийняття рішень стосовно свого організму; *психічне здоров'я* - це стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну умовам регуляцію поведінки і діяльності; *емоційне здоров'я* - це здатність розуміти наші почуття і виражати їх. Знання про те, як відчуваємося ми самі і як відчуваються інші, допомагає нам виражати свої почуття у певній формі; *соціальне здоров'я* - це те, як відчуваємо ми себе в колективі. Нам необхідно розуміти, що дійсно є для нас важливим у взаємовідносинах з сім'єю, друзями, коханими і всіма тими, з ким ми спілкуємось; *особисте здоров'я* - це відчуття себе як особи. Це наші сподівання у досягненні, це наші увлечення про успіх. Кожен із нас знаходить способи самовираження залежно від того, що ми цінуємо і чого ми сподіваємося досягти; *духовне здоров'я* – є стеблом, яку ми використовуємо для ілюстрування всіх видів нашого здоров'я. Це відноситься до суті нашого буття та встановлення взаємозв'язків з усіма видами здоров'я [7].

Висновки. Охорона здоров'я є одним із багатьох чинників покращення громадського здоров'я в Україні, що сприяє розумінню сутності здоров'я та суміжних з ним понять ролі медико-біологічного регулювання людсько розвитку. Це дозволить більш адекватно й продуктивно їх розглянути у наукових знаннях та дозволить розробляти стратегію і тактику здоров'я, збереження людини в сучасних екологічних і соціально-економічних умовах.

Список літератури

1. Бамбурак Н.М. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / Збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) /Н. М. Бамбурак. — Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. — 400 с.
2. Бойчук Ю.Д., Солошенко Е.М., Ніколенко Є.Я., Савченко В.М. Основи екології людини: навч. посіб. / за ред. проф. Е.М. Солошенко. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2007. – 546 с.
3. Долинський Б. Т. Визначення сутності поняття «здоров'я» та його роль у професійній діяльності вчителя початкової школи // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.; гол. ред. Носко М. О. Чернігів: ЧНПУ, 2016. – Вип. 136. – 256 с. – С. 63–67.
4. Гніда Т.Б. Профілактика професійного вигорання у педагогів як фактор їхнього психічного здоров'я. Основи здоров'я. 2015. № 3. С. 23–27.
5. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання, – Харків: ХНМУ, 2023. / URL: <http://www.personal.in.ua>
6. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
7. Біда, О. А., Шевченко, О. В., Кучай, О. В. Підготовка фахівців з фізичної культури до формування здорового способу життя засобами здоров'язбережувальних технологій. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки, 2019. 2(65), 21-25.

МОНІТОРИНГ ЯКОСТІ ПИТНОЇ ВОДИ ЯК ЗАПОРУКА ЕКОЛОГІЧНІЙ БЕЗПЕЦІ УКРАЇНИ

Лихошвай А.Г.

Комунальний заклад «Полтавський міський багатопрофільний ліцей №1
ім. І. П. Котляревського Полтавської міської ради Полтавської області»
м. Полтава