

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Останнім часом, у полі зору вчених все частіше опиняються соціально-психологічні передумови досягнення психологічного здоров'я, методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку. Загальне здоров'я розглядається як комплексне поняття, що інтегрує в собі здоров'я фізичне, соціальне, психічне та психологічне. Результати досліджень останніх років свідчать про погіршення стану загального здоров'я більшості студентів під час навчання у вузі, під впливом таких соціально-психологічних чинників як низького рівня обізнаності у питаннях збереження здоров'я, проблем міжособистісних стосунків, відсутності належних соціально-психологічних настанов. Натомість, психологічне здоров'я як наукова категорія перебуває в стані розробки і чинники його досягнення потребують подальшого вивчення [2; 5].

За оцінками фахівців, близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячому й підлітковому віці. Зараз прослідковується стрімке погіршення стану фізичного та розумового розвитку дітей, недостатня культура здоров'я молодого покоління. Нервово – психічними розладами, психозами страждає чверть школярів. До закінчення 2 класу у 42% учнів, спостерігаються хронічні захворювання, 50% школярів мають порушення розвитку в будові і функціях різних систем органів. Ці негативні тенденції істотно впливають на ефективність навчально-виховного процесу. Більш того, питання здоров'я населення України в даний час трансформувалися у проблему, яка загрожує національній безпеці держави. Тому в даний час заклик – "Щоб вижити, світ повинен встановити здоровий спосіб життя!" – став найголовнішим [3; 4].

До основних складових здорового способу життя належать:

1. Спосіб життя має велике значення для здоров'я людини і складається з чотирьох категорій: економічної (рівень життя); соціологічної (якість життя); соціально-психологічної (стиль життя); соціально-економічної (устрій життя).

2. Рівень культури. Слід пам'ятати, що людина – суб'єкт і одночасно – головний результат своєї діяльності. Культура з цієї точки зору – це самосвідоме ставлення до самого себе. Однак люди дуже часто нехтують своїм здоров'ям, ведуть неправильний спосіб життя, не дотримуються режиму, переїдають, курять.

3. Здоров'я в ієрархії потреб. Здоров'я у ієрархії потреб людини займає не завжди перше місце, яке часто відведене іншим речам і матеріальним благам життя, кар'єрі, успіху. У результаті це приводить до шкоди не лише своєму здоров'ю, а й здоров'ю майбутніх поколінь.

4. Мотивування. Для збереження і відновлення здоров'я не достатньо пасивного очікування, коли природа рано чи пізно зробить свою справу. Людина має сама здійснювати якісь дії. Для кожної дії потрібен мотив – усвідомлене спонування, яке обумовлює дію для задоволення якої-небудь потреби людини. Сукупність мотивів – мотивація, у великій мірі визначає спосіб життя людини. Тобто для збереження здоров'я дуже важлива мотивація здорового способу життя.

5. Зворотні зв'язки – нерозумне і довге випробовування стійкості свого організму (неправильне харчування, алкоголь, паління). Через певний час спрацьовують зворотні зв'язки – наслідки нездорового способу життя.

6. Настава на довге життя. У повсякденному житті треба вміло мобілізувати резерви свого організму на подолання негараздів життєвого характеру, на зменшення ризику захворювань, що сприяє довголіттю. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці і відпочинку, система харчування, різні вправи, що гартують і розвивають [2].

Психологічне здоров'я розглядається як вагома складова загального здоров'я людини, як наукова категорія перебуває в стадії становлення. До його важливих соціально-психологічних критеріїв науковці відносять: ціннісне ставлення до здоров'я, просоціальні цінності, прагнення до самоактуалізації та особистісного зростання, високий рівень суб'єктності та життєтворчості, здатність до конструктивних міжособистісних стосунків та автономності, прогностичні здібності, життєстійкість, задоволеність життям. А також, важливо врахувати особистісний досвід подолання життєвих труднощів, що взаємопов'язаний з особливостями автонаративу молодшої людини [1; 5].

Отже, враховуючи те, що постановка життєвого завдання передбачає певну трудність умов, розв'язання життєвого протиріччя, можна сказати, що головною передумовою самозадачування за для досягнення психологічного здоров'я є оптимальна взаємодія таких внутрішніх і зовнішніх соціально-психологічних чинників, в яких поєднанні як ресурсні так і проблемні аспекти психологічного здоров'я [1].

Література:

1. Губіна Т.І. Вивчення системи чинників формування ЗСЖ підлітків та юнаків / Т.І. Губіна, Н.М. Тищенко // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – К., 2004. - Т. VI. – Вип. 2. – С. 89-95.

2. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: Автореф. дис....канд. пед. наук 13.00.07 / Жабокрицька Оксана Валентинівна. - К., 2004. - 20 с.

3. Кабаева В.М. Организация психолого-педагогического исследования осознанного отношения подростков к собственному здоровью: Методические рекомендации для педагогов-психологов / В.М.Кабаева - М.: АПКиПРО, 2002. - 56 с.

4. Колесов Д.В. Здоровье через образование / Д.В. Колесов // Биология в школе.- 2000.- №2.- С. 20-22.

5. Марценюк М.О. Психологічні особливості розвитку ціннісного ставлення до здорового способу життя: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Загальна психологія, історія психології / Марценюк Марина Олексіївна - К.: 2014 .- 24 с.

УДК 159.964.1

*Марценюк Марина Олексіївна
Юхта Юліанна Василівна
Мукачівський державний університет,
м. Мукачево, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ЯК КОМПОНЕНТ РЕГУЛЯТОРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Суспільство перебуває на межі інформаційного перенасичення, що вимагає інтенсивного розвитку в особистості тих структур, які відповідають за ефективне пристосування до оточення. Однією з адаптаційних систем особистості є психологічний захист. Психологічний захист визначає суб'єктивний комфорт особистості в усіх ситуаціях напруженості, у професійній та побутовій діяльності.

Як відомо, концепція психологічного захисту була започаткована ще у психоаналітичній теорії, однак вона викликає деякі розбіжності у визначенні статусу цього явища як об'єкта наукових досліджень. Адже психологічний захист є однією із найбільш суперечливих властивостей у структурі особистості, оскільки одночасно сприяє як стабілізації особистості, так і її дезорганізації.

У психологічній літературі є безліч підходів до трактування поняття психологічного захисту особистості. Найбільш поширеними з них є:

1) психологічний захист як психічна діяльність, спрямована на спонтанне викорінення наслідків психічної травми (В. Бассін);

2) психологічний захист як окремі випадки ставлення особистості хворого до травматичної ситуації або хвороби, що вразила його (Бартош О. П);

3) психологічні захисти як способи переробки інформації в мозку блокують загрозливу інформацію (І. Тонконогий);

4) психологічні захисти як механізм адаптивної перебудови сприйняття й оцінки, яка виступає тоді, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом, механізми, що підтримують цілісність свідомості (В. Ротенберг), механізм компенсації психічної недостатності (В. Воловик);

5) психологічні захисти як пасивно-оборонні форми реагування в патогенній життєвій ситуації (Р. Зачевицький);

6) психологічний захист як динаміка системи установок особистості у разі конфлікту установок (Ф. Бассін);



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>