

20.02.13
Черкас

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В.І. Слободяник

к. психол. н., доцент кафедри практичної психології та педагогіки
ЛДУ БЖД

На сьогоднішній день проблема формування здорового способу життя привертає увагу багатьох дослідників: медиків, психологів, соціологів, валеологів. Актуальність даного питання зумовлюється ускладненням сучасних умов діяльності, виникненням подібних стресових ситуацій, зниженням матеріального рівня населення, погіршенням екологічної ситуації в країні. Тому основні зусилля повинні бути спрямовані на охорону здоров'я, профілактики захворювань та пропаганду здорового способу життя населення.

У сучасній науковій літературі існує багато визначень "здоров'я", "психологічного здоров'я", "фізичного здоров'я", "морального здоров'я". Але труднощі виникають при трактуванні поняття "здорового способу життя". Так в "Енциклопедичному словнику медичних термінів" під здоров'ям розуміють "стан повного душевного, фізичного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних проявів" [1]. Взагалі, можна говорити три види здоров'я: про здоров'я фізичне, психічне і моральне (соціальне) [2]. Отже, при формуванні здорового способу життя велику роль відіграє як фізичне і психологічне здоров'я особистості, так і соціальні умови в яких перебуває людина.

Фізичне здоров'я - це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням всіх його органів і систем [3]. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (саморегулююча система) правильно функціонує і розвивається. Фізичне здоров'я особистості найбільш плідно розробляється в медичній літературі. Вивчаються хвороби, визначаються чинники, які їх зумовлюють, аналізується вплив хвороб на життєдіяльність людини, розробляються показники здорового способу життя особистості [4]. Але дані дослідження не висвітлюють питання саме психологічних умов формування здорового способу життя.

У наукових джерелах розробляються також питання психічного здоров'я особистості, яке трактується як стан, при якому є передумови для всебічної і довготривалої активності у сфері соціальної практики особистості, її здатності до трудових і соціальних перетворень [5]. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком

уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей. Виділяються рівні психологічного здоров'я, висвітлюються шляхи корекції, робляться спроби класифікації критеріїв психологічного здоров'я [6,7].

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя у людському суспільстві.

У літературі найбільш плідно висвітлені чинники, які зумовлюють здоров'я особистості і відіграють велику роль при формуванні здорового способу життя [8]. Окреме місце відводиться соціальним факторам, таким як шкідливі фактори оточуючого середовища. Аналізується роль економічних криз, прогресуючої індустріалізації, процесу міграції, впливу екології, матеріального становища та втрати роботи на показники здоров'я, при цьому доведено, що несприятливі соціально – екологічні зміни викликають ріст невротизації населення, призводять до різноманітних дезадаптивних розладів [9,10,11].

Проведений аналіз показав, що у науковій літературі розробляються основні елементи здорового способу життя, такі як умови праці, раціональний режим праці і відпочинку, при якому виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму; викорінювання шкідливих звичок (паління, алкоголю, наркотиків), які порушують здоров'я; оптимальний руховий режим; раціональне харчування, коли особливо важливим є відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах; загартовування, при якому підвищується стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища [12]. Особлива увага дослідників зосереджується на психологічних умовах формування здорового способу життя. З огляду існуючих в літературі розробок їх можливо умовно поділити на дві критерії: індивідуально – психологічні властивості та умови ситуації спілкування у сім'ї та виробничому колективі [13]. Розглядаються особливості нервової діяльності, вроджені індивідуально – психологічні властивості, адаптаційні можливості організму як чинники, що впливають на психічне здоров'я індивіда, а звідси і на здоров'я загалом [14]. Значне місце відводиться соціально – психологічним чинникам, таким, як стилі сімейного виховання, наявність сімейних конфліктів, відносини у робочому колективі [15, 16].

ЛІТЕРАТУРА:

1. Энциклопедический словарь медицинских терминов. / Под. ред. Б.В. Петровского. В 3-х т. - Москва: Наука, 1982. - Т.1. – С. 391
2. Апанасенко Г.Л. Здоровый образ жизни.-Л.,1988

3. Популярная медицинская энциклопедия./ Под. ред. Б.В. Петровского. 1987
4. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику. – Москва: Изд-во МГУ, 1987. – 168 с.
5. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. / Под. ред. И.В. Дубровиной. – Москва: Академия, 1995. – 170 с.
6. Козак Л. М. Психическое здоровье : системная организация и информационные характеристики. // Проблемы патологии психической деятельности. (Сб. трудов). – Киев: Центр Физиолого-биохимической пр-м Укр. Нии социальной и судебной психиатрии. – 1999. – С. 89-91.
7. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации // Вестник АН СССР. – 1989.- № 8. – С. 73-78.
8. Козак Л.М. Структурно-информационная организация системы психического статуса здоровья человека. // Проблемы человека (экология, здоровье, образование). Материалы 1-ого Межд. науч. семинара. – Ужгород. - 1995. – С. 31-48.
9. Беляева Г.Г. Взаимосвязь между факторами производственной среды и состоянием общего и психического здоровья // Современное здравоохранение – 1989. - № 7. – С. 28-33.
10. Ковалев В.В., Асанова Н.К. Панические тревожно-депрессивные состояния у детей и подростков, перенесших стихийные бедствия и катастрофы. // Журн. Неврологии и психиатрии им. Корсакова. – 1993. - №3. – С. 60-63.
11. Козловская Г.В., Башнина В. М., Горюнова А. В. и др. Влияние землетрясения в Армении на психическое здоровье детского населения пострадавших районов// Журн. неврологии и психиатрии им. Корсакова. – 1990. - № 5. – С. 46-52.
12. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій. – Львів: Світ, 1993. – 120 с.
13. Дичев Т.Г., Тарасов К. Б. Проблема адаптации и здоровье человека. - Москва: Медицина, 1976. –184 с.
14. Здоровье, развитие, личность. / Под ред. Г. Н. Сердюковской, Д. Н. Крылова, У. Кляйнпеттер. - Москва: Медицина, 1990. - 331 с.
15. Жариков Н. М., Иванова А. Е., Юриков А. С. Факторы, влияющие на состояние и динамику психического здоровья населения. //Журн. неврологии и психиатрии им. Корсакова. - 1996. - №3. – С. 79 – 87.
16. Москаленко В.Д., Рожнова Т.М. Психические расстройства в потомстве больных алкоголизмом отцов (дети от раннего возраста до 28 лет). // Журн. Неврологии и психиатрии . – 1997. - № 9. – С.

35-40.