

УДК 159.9

Л.П. Філюк

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ОСОБИСТІСНА ГОТОВНІСТЬ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ СВОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

L.P. Filyuk

PERSONAL READINESS TO PRESERVE AND STRENGTHEN YOUR HEALTH TO STUDENTS OF PSYCHOLOGISTS

Кожна сучасна держава прагне бути високорозвиненою, правовою, демократичною, авторитетною країною у світовій спільноті. Це спонукає країну до необхідності вирішувати не тільки економічні проблеми, а й турбуватися про розвиток свого народу, передусім, про здоров'я майбутнього покоління. Одна з життєво важливих проблем усього людства – це збереження і зміцнення здоров'я людини. На сучасному етапі розвитку українського суспільства актуальними залишаються питання культурної, духовно збагаченої та фізично досконалої особистості. Для більшості людей поняття «здоров'я» асоціюється в головному з тілом і фізичним станом. Для того щоб бути здоровішими, люди прагнуть правильно харчуватися, відмовляються від шкідливих звичок, займаються спортом. І, як правило, не враховують культуру думок, емоцій, взаємин з навколишнім світом. Але часто саме руйнівні думки, почуття, неправильне відношення до себе, до оточення, до самого життя є причиною більшості захворювань. Тимофєєва М.П. і Двіжона О.В. відзначають, що психосоматична й поведінкова медицина, психологія здоров'я при всій специфічності власних підходів сходяться на тому, що здоров'я й хвороба – це результати взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів [5].

Як пише Сумрач М.Ю. і Журавльова І.В., потреба в здоров'ї актуалізується у випадку його погіршення, здорова людина не помічає свого здоров'я, сприймає його як факт. Людина не завжди робить які-небудь спрямовані дії по збереженню і зміцненню здоров'я, оскільки й так все добре. Ставлення до здоров'я є системою індивідуальних, вибіркового зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, що загрожують здоров'ю людей. Таким чином, ставлення до здоров'я – один з елементів самозберігаючої поведінки [2, 4, 5].

Ставлення до здоров'я може бути адекватним або неадекватним. Критеріями ступеня адекватності відносини до свого здоров'я можуть виступати: на когнітивному рівні – міра проінформованості людини в галузі фізіології й інших сфер, пов'язаних із забезпеченням здоров'я, знання основних факторів ризику погіршення здоров'я, розуміння ролі здоров'я в забезпеченні довголіття; на поведінковому рівні – ступінь відповідності дій і вчинків людини вимогам здорового способу життя; на емоційному рівні – оптимальний рівень тривожності стосовно здоров'я, вміння насолоджуватися станом здоров'я й радіти йому; на цінностно-мотиваційному рівні – висока значимість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей [1].

Констатується, що проблема здоров'я особистості становить предмет дослідження багатьох науковців. Ті чи інші аспекти здоров'я розглядали М.Є. Андрос (психічне здоров'я особистості) [1]; М.Й. Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи) [2]; Б.С. Братусь (аномалії особистості) [4]; Є.М. Потапчук (збереження психічного здоров'я військовослужбовців) [5]; Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, І.В. Толкунова (психологія здоров'я людини) [1]; С.Д. Максименко (психічне здоров'я

дітей) [5]; Г.С. Нікіфоров (психологія здоров'я) [2]; В.Я. Семке (психічне здоров'я і суспільство) [2]; О.В. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів) [2].

В літературі категорія здоров'я поділяється на фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я. До складу фізичного здоров'я включають такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, неспання, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму. До складу психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей (наприклад, збудженість, емоційність, чутливість). Психічне здоров'я пов'язується з особливостями мислення, характеру, здібностей. Вказані складові зумовлюють особливості індивідуальних реакцій особистості на однакові життєві ситуації. Духовне здоров'я визначається такими складовими, як освіта, наука, мистецтво, релігія, мораль, етика. Свідомість особистості, її ментальність, самоставлення, ставлення до сенсу життя, оцінка власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан її духовного здоров'я. Соціальне здоров'я пов'язується з економічними чинниками, соціальними інтеракціями – сім'єю, спільнотами, з якими встановлюються соціальні зв'язки. Важливими чинниками є праця, відпочинок, побут, соціальний захист, безпека існування тощо. У загальному плані соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній. У реальному житті всі ці чотири перебувають в певній єдності, а їх інтегративний вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного суб'єкта власної життєдіяльності [12].

Як зазначає В.В. Вишньовський, феномен готовності включає не тільки мотиви, переконання, потребу в певній діяльності, але і сформованість системи знань, умінь, навичок та адекватну самооцінку професійних та особистісних якостей, а також певний емоційний настрій. Отже, готовність до вибору професії є складним системним утворенням, яке складається з: мотиваційного, операційно-дійового, емоційно-вольового, мобілізаційно-настроювального компонентів [3].

Готовність до збереження і зміцнення здоров'я є узагальненим результатом процесу підготовки у визначеному аспекті. Вона повинна виявлятися у прагненні піклуватися про свій психічний і фізичний статус, готовності оздоровити свій спосіб життя, готовності до самореабілітації, готовності запровадити оздоровчу парадигму у власне життя і професійну діяльність. Багато науковців результатом здоров'я формувальної освіти вважають розвинуту готовність до діяльності, спрямовану на здоров'я.

Література

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл / М.Є. Андрос // Освіта і управління. – Том 2. - 1998. – Число 2. – С. 64.
2. Бобрицька В.І. Професійно орієнтований контекст як засіб формування здорового способу життя майбутніх учителів / В.І. Бобрицька // Зб. наук. пр. ПДПУ ім. В.Г. Короленка. – Вип. 7(46). – Полтава, 2005. – С. 220–228.
3. Вишньовський В.В. Теоретичні основи вивчення особистісної готовності майбутніх психологів до діагностико-корекційної роботи з підлітками / В.В. Вишньовський // Перспективні напрями світової науки: збірник статей учасників Двадцять шостої міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки – XXI сторіччя» (7-11 квітня 2014 р.). – Том 1. Науки гуманітарного циклу. – Видавництво ПГА. – Запоріжжя, 2014. – С. 16-18.
4. Герчак Я.М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Я.М. Герчак. – Новокузнецк, 2007. – 22 с.
5. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей / С.Д. Максименко // Психолог. – Січень (і) 2002. – С. 4.