УДК 159.9
І.Л. Моначин, канд. психол. наук, доц., С.В. Шикульський
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

I.L. Monachyn, PhD, Assoc. Prof., S.V. Shykulskyi

MODERN RESEARCH ON THE PROBLEM OF A HEALTHY LIFESTYLE

Актуальним та важливим завданням сучасності є забезпечення умов формування особистості, яка дотримується здорового способу життя. Особливо гостро це відчувається зараз – у час пандемії, бо побороти хворобу може людина із міцним імунітетом, позитивним психологічним налаштуванням та стійкою орієнтацією на подолання хвороби. Оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного розвитку та здатності до розв'язання соціальних і економічних та особистісних ситуацій, які склалися. Реалізація такого завдання потребує перебудови свідомості людини, а відповідно й мобілізації її життєвих ресурсів усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану свого здоров'я впродовж всього життя. В сучасний період пандемії велику увагу приділяють науковці вивченню здоров'я людини, зокрема формування орієнтацій на здоровий спосіб життя, що є передумовою функціонування механізмів розвитку особистості та організації її життєдіяльності.

Розгляду проблеми здорового способу життя присвячена значна кількість праць, в яких висвітлюються окремі аспекти аналізу здорового способу життя (Б.С Братусь, І.І.Брехман, О.Д.Дубогай, Ю.П.Лісіцин, Г.В.Ложкін, Є.Н.Приступа, Р.З.Поташнюк та ін.); роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя (В.К.Бальсевич, Б.М.Бахмудов, Г.І.Власюк, І.П.Волков, В.І.Завацький, А.П.Лаптєв та ін.); розвитку психомоторики й накопичення енергопотенціалу (Г.А.Апанасенко, В.Ю. Каган, В.В.Клименко та ін.). Однак, психологічний підхід у вивченні здорового способу життя потребує подальшої конкретизації, передусім проблеми усвідомлення здорового способу життя. Проблема загострюється недостатністю висвітлення в психологічній літературі вказаного феномену в межах молодого віку. Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини.

Здоров'я людини – цікаве й складне явище. Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, хороший настрій, доброту, радість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль. Академік Амосов М.М. стверджував: «щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим». І вказував, що важливу роль відіграє спосіб життя людини. **Спосіб життя** – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Розуміння здорової поведінки може значно відрізнятися для різних людей, що вказує на існування різноманітних моделей здорового способу життя. Скрипник Д.В. виділяє шість моделей розуміння здорового способу життя серед молоді:

«Превентивна модель» – заперечення шкідливих звичок, попередження, запобігання хворобі;

«Регламентна модель» – включає категорії «режим дня», «особиста гігієна», «гарний сон», «відпочинок»;

«Фізична модель» – основні категорії належать спорту, фізкультурі, ранкової зарядки, загартування, харчування;

модель «самоактуалізації» – основні категорії – «особистісне зростання», «моральне здоров'я», «незалежність», «гарні стосунки»;

«Психорегулятивна модель» – основні категорії, спрямовані на розвиток психорегуляції – емоційна врівноваженість, стабільність, позитивне мислення.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини.

Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо із якихось причин вони вже є, то треба ужити всіх заходів, аби їх позбутися.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;
- формування розвиток вольових якостей.

Найчастіше людина починає замислюватися про свій спосіб життя і здоров'я, коли з'являється хвороба чи тимчасові нездужання. Тому турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, а повинна стати обов'язковою справою, стилем життя. Іноді людині просто не вистачає імпульсу для того, щоб змінити якість життя та звички: багато хто навіть не уявляє, в який спосіб підійти до цього.

У Європейських країнах здоровий спосіб життя громадян - турбота держави та бізнесу. Іпотека стимулює жителів дотримуватися здорового способу життя і прагнути до довголіття. Корпорації вважають, що здоровий підлеглий ліпше, ніж хворий, і заохочують співробітників дотримуватися здорового способу життя.

Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я маємо шанс зміцнювати й удосконалювати саму людину та її здоров'я. Розширення рамок свідомості неминуче приводить до розуміння людиною її здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу.

Література

1. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини. І.Я.Коцан, Г.В.Ложкін, М.І.Мушкевич – Луцьк: РВВ «ВЕЖА» Волин. нац. ун-ту ім.Л.Українки, 2009. – 316 с.

2. Титаренко Т.М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації / Т.М.Титаренко, Л.А.Лєпіхова, О.Я.Кляпець. – К.: Міленіум, 2006. - 124с.