

Культура здоров'я – це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь та навичок, а, й здоровий спосіб життя, орієнтований на гуманістичні цінності. Рівень культури здоров'я визначається знанням резервних можливостей людини в усіх його аспектах.

**Висновки.** Тепер ми можемо зробити висновок, що культуру можна розглядати як сукупність яскраво виражених ознак, духовних, матеріальних, інтелектуальних і емоційних, які характеризують суспільство. Культура охоплює спосіб життя, основні права людини, системи цінностей, традиції вірування. Саме культура дає людині здатність мислити, аналізувати себе і своє оточення. Через культуру розрізняємо цінності і робимо свій вибір.

#### *Література:*

1. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / Брехман И.И. – Наука, 1987. – 125 с.
2. Горашук В.П. Валеология : Наука, навчальний предмет, культура, здоров'я / Горашук В.П. // Освіта на Луганщині . – 1997. – №1–2 . – С. 92–95.
3. Карасева Т.В. Методически подходы к систематизации основных понятий валеологии / Т.В. Карасева, И.И. Голицина // Валеология. – 1996. – №2, С. 42 – 44
4. Культурология. Основы теории и методики культуры / Под ред. И.Ф. Кефели. СПб.: Спецлитература, 1996. – 192 с.

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Євген Мухаматгалєєв, Сергій Шевченко, Юлія Шевченко**

*Слов'янський державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми дослідження.** Здоров'я є необхідною умовою продуктивної, активної, креативної життєдіяльності людини. Вагомі порушення в цій сфері людини можуть призвести до змін у професійному, міжособистісному житті, вплинути на його спосіб навіть поставити під загрозу цілісність особистості. Проблема здоров'я має комплексний характер, її вивчають десятки наук, серед яких однією домінуючих місць належить психології.

**Мета дослідження** – проаналізувати різноманітні підходи щодо вивчення психології здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень.** У контексті проблеми дослідження особливого значення набувають наукові роботи В. Вишневського, В. Григоренка, М. Фоміна, М. Судакова, Ф. Меерсона, Р. Енока, в яких висвітлені стан здоров'я дітей визначають як один з найбільш чутливих та інтегральних показників, саме тому, на думку дослідників, з раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою й спортом, дотримуватися правил особистої гігієни.

**Виклад основного матеріалу.** Під психологічним здоров'ям людини слід розуміти: за А. Маслоу, спрямованість до самоактуалізації. Для цього необхідні дві такі умови: правильне розуміння людиною самої себе та прагнення до гуманістичних цінностей [1]. В. Франкл передає психологічне здоров'я через сенс, тобто психологічно здорова людина має сенс життя. „Немає такої людини, для якої життя не тримало б напоготові будь-якої справи. Треба знайти цю справу, цей сенс” [5, с.308-321].

Психічне здоров'я особистості – це стан душевної рівноваги, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, який забезпечує, адекватну умовам реальності, регуляцію поведінки й діяльності. У цьому визначенні відображені не тільки психологічний і медичний аспекти, а також і суспільні та групові норми, цінності, які регламентують духовне життя людини. Основними критеріями психічного здоров'я є:

1) відповідність суб'єктивних образів і характеру реакцій зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; 2) адекватний віку рівень зрілості особистісної, емоційно-вольової, пізнавальної сфер; 3) адаптивність у мікросоціальних стосунках; 4) здатність контролювати свою поведінку, раціонально планувати життєві цілі й бути активним під час їх досягнень [4].

Деякі дослідники виділяють групи критеріїв психологічного здоров'я. Серед групи психічних процесів виокремлюють: адекватне сприйняття себе; здатність концентрування уваги на предметі; збереження інформації в пам'яті; критичність мислення; здатність до логічного мислення; креативність; дисципліна розуму.

До групи психічних станів належать: емоційна врівноваженість; зрілість почуттів; контроль над негативними емоціями; здатність до радості; збереження звичайного оптимального настрою.

Якості особистості психічно здорової людини містять: оптимізм; урівноваженість; адекватну самооцінку та рівень вимогливості до себе;



почуття гумору; волю; сенс життя тощо [2].

У більшості теорій особистості розглядається питання щодо того, яких компонентів складається психологічна рівновага. Наприклад, З. Фрейд вважав, що зріла особистість має здатність продуктивно працювати й підтримувати задовільні міжособистісні стосунки. У свої чергу, здатність працювати потребує вміння ставити перед собою доцільні цілі, досягати їх, а також контролювати власну тривожність таким чином, щоби вона не мала негативного впливу на поведінку. Соціальні стосунки передбачають уміння відчувати різноманітну гаму емоцій, почуттів у процесі спілкування, відчувачи загрози [2].

На думку прихильників теорії соціального навчання, усвідомлення власної здатності обирати саме ті типи поведінки, які необхідні для досягнення мети, є недоліком пристосування. За даними дослідження, люди, які оцінюють себе як сильних особистостей, ставлять перед собою більш складні завдання, докладають більших зусиль для їх здійснення і, як правило, бувають більш успішними [2].

На думку А. Маслоу, для нормального особистісного розвитку необхідно перейти від найбільш примітивних потреб (фізіологічна потреба в безпеці) до найбільш величних (потреба в красі, естетична потреба, потреба в істині). Під час дослідження людей із задоволеною потребою в самоактуалізації А. Маслоу помітив, що в особистісний профіль увійшли такі якості, як ефективно сприйняття реальності, потреба в приватному житті, а також прийняття себе й інших [1].

Різні уявлення про здоров'я взагалі та про здорову особистість, зустрічаються як у науковій літературі, так і у свідомості окремих людей, мають основу, так званий "еталон". Еталоном є загальна схема згідно з якою ці уявлення структуруються. Еталон (у нашому випадку "еталон здоров'я") залежить від соціокультурних умов.

З точки зору психології, душевне здоров'я – це насамперед гармонія людини не тільки з навколишнім світом, гармонія в міжособистісних стосунках, а гармонія внутрішня. Якщо порушується міжособистісний зв'язок, то причина цього саме у внутрішній дисгармонії. Тоді зусилля та робота психолога спрямовані на перебудову системи стосунків людини, яка опинилася в цій ситуації і страждає, при вирішенні внутрішнього конфлікту її поведінка змінюється на краще.

У сучасній психології виділяють кілька підходів до проблеми здоров'я:

1. Нормоцентричний підхід розуміє здоров'я як сукупність середньостатистичних норм сприйняття, мислення, емоційного реагування та поведінки в поєднанні з нормальними показниками соматичного стану індивіда.

2. Феноменологічний підхід трактує проблеми здоров'я та хвороби як фундаментальні аспекти індивідуального буття. Ці погляди базуються на глибинному розумінні та емпатії.

3. Холістичний підхід. Здоров'я розуміється як цілісність, яка набувається індивідом у процесі його становлення.

4. Відповідно до крос-культурного підходу, здоров'я – це соціокультурна змінна, його характеристики відносні та зумовлені специфічними соціальними умовами, особливостями національного менталітету.

5. На думку прихильників дискурсивного підходу, здоров'я треба досліджувати як продукт означеного дискурсу, який має власну внутрішню логіку конструювання.

6. Інтегративний підхід свідчить про те, що будь-які пояснювальні принципи, моделі та концептуальні схеми є адекватними способами дослідження здоров'я на різних рівнях людського буття. Прихильники цієї моделі намагаються з'єднати, тобто інтегрувати ці моделі, схеми, урахувавши їх межі на єдиній концептуальній основі.

7. Соціологічний підхід до здоров'я трактується через хворобу, тобто з негативного боку. „Здорове суспільство” – це таке суспільство, яке має мінімальний рівень „соціальних хвороб”. Коли йдеться про „соціальне здоров'я”, то треба розуміти такі особливості: наскільки важливі ті чи інші хвороби, їх поширення, економічні втрати, викликані ними; роль суспільства та причини виникнення хвороб, характер і кінець хвороби (чи можна їївилікувати або кінець – летальний); оцінка біологічних станів частини або всієї популяції на основі статистичних даних [3, с.17-19].

Отже, здоровий спосіб життя доцільно розглядати як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та добробуту людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та



суспільного здоров'я.

**Висновки.** Сучасна спроба усвідомлення здоров'я як категорії психологічної та біологічної є підґрунтям для висновку, що еволюційно зумовлена універсальна якість організму людини, яка забезпечує за певних умов досягнення й збереження в індивідуальному розвитку (протягом визначеного часу) оптимального рівня життєздатності. Біосоціальна структура життєздатності організму людини може ефективно вдосконалюватися в сучасному навчально-виховному процесі.

#### *Література:*

1. Гуманистическая и трансперсональная психология : хрестоматия / сост. К.В. Сельченюк. – Мн. : Харвест; М. : А.С.Т, 2000. – 592 с.
2. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С.О. Омельченко. – Луганськ: Альма-матер, 2007. – 352 с.
3. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : [учеб. пособие для студ. вузов] / О.С.Васильева, Ф. Р. Філатов – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 352 с.
4. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин – Мн. : Харвест, 2001. – 799 с.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла [сборник]: [пер. с англ. и нем.]. / общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 366 с.

## КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'Я» ТА ЙОГО ЗМІЦНЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ

**Сергій Юрчук**

*Черкаський національний університет ім. Богдана Хмельницького*

**Постановка проблеми.** Проблема збереження і зміцнення здоров'я висувається в числі найбільш значущих для громадського розвитку і обумовлює актуальність теоретичної її розробки. Вивчення стану здоров'я охоплює широкий комплекс медико-біологічних, педагогічних, психологічних, соціальних та інших наук, що вивчають різні погляди на це явище, підходи, організацію і технологію. Визначення поняття дано Всесвітньою Організацією Охорони здоров'я залишається найбільш вживаним в спеціальній літературі: "Здоров'я – це стан повної