

проблем освіти на сучасному етапі постає завдання – навчати здоров'ю, яке можна вирішити лише спільними зусиллями батьків, педагогів, психологів та лікарів. Слід також відзначити, що велика кількість факторів, що впливають на стан здоров'я і працездатність людини, робить актуальною проблему діагностики стану здоров'я здорової людини, а також дослідження взаємозв'язків між якостями особистості та показниками фізичної і розумової працездатності. Розробка простих і ефективних методик для діагностики необхідних якостей, придатних для широкого застосування в школах та інших навчальних закладах може сприяти успішному вирішенню поставленого завдання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я. – 1990. – 168 с.
2. Антамонов и др. Открытая концепция здоров'я. – К.: Ин-т кибернетики им. Глушкова АН Украины. – 1993. – 26 с.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт. – 1990.
4. Вiнтюк Ю. В. Формування у студентів мотивації до збереження і зміцнення свого здоров'я як фактор активізації педагогічного процесу // Сучасні технології навчання у навчальному процесі вищих освітніх закладів. Матеріали міжнародної науково-методичної конференції. – Рівне, 1999. – С. 24-28.
5. Вiнтюк Ю.В. Усвідомлення старшокласниками стану власного здоров'я як умова адекватного професійного самовизначення // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2002. – № 2. – С. 197-204.
6. Вiнтюк Ю. В. Усвідомлення старшокласниками відповідності стану власного здоров'я вимогам майбутньої професії як важлива складова здорового способу життя // Філософські пошуки. – 2003. – Вип. XIV-XV. – С. 357-364.
7. Вiнтюк Ю.В. Формування валеологічного мислення як важливе завдання підготовки соціальних педагогів та соціальних працівників // Здоровий спосіб життя. – 2007. – № 23.
8. Вiнтюк Ю. В. Формування здоров'я як завдання педагогіки // Філософські пошуки. – 2006. – Вип. XXI-XXII. – С. 274-281.
9. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. – К.: Здоровья. – 1991.
10. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-теоретичні основи здорового способу життя. – Львів: Світ. – 1993. – 120 с.
11. Магльований А.В. Чи потрібні школярам валеологічні знання // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 1. – С. 42-44.

Л. М. ЖУКОВСЬКА

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ ЯК УМОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядається взаємозв'язок психічного здоров'я особистості та психологічного комфорту.

В статье рассматривается взаимосвязь психического здоровья и психологического комфорта.

Interconnection of psychic health of a personality and psychological comfort are shown in the article.

Питання психічного здоров'я завжди привертало і привертає увагу багатьох дослідників. Існує чимало підходів до цієї проблеми. Сам термін «психічне здоров'я» неоднозначний і поєднує дві науки і дві галузі практики – медичну і психологічну. Психічне здоров'я, норми та патології є міждисциплінарною проблемою – філософською, соціальною, психологічною, еволюційною тощо.

Щоб розв'язати проблеми психічного здоров'я, треба кардинально розв'язати соціальні проблеми. Неодмінною умовою розвитку здорової людини є економічна база, психологічне відчуття стабільності в суспільстві, що ґрунтується на цілеспрямованій позитивній програмі дій. Здорова людина може розвиватися тільки в здоровому суспільстві.

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено: «Здоров'я - це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя».

Російський дослідник Л.В. Куліков, підтримуючи загалом визначення психічного здоров'я ВООЗ, акцентує увагу на тому, що його (психічне здоров'я) «неможливо визначити без урахування

суспільних і групових норм і цінностей, багатьох інших явищ духовного життя людини (певного суспільства, конкретного історичного часу).[2]

Відомий західний психолог А. Маслоу психічне здоров'я розглядає як наслідок повної задоволеності. Згідно з його поглядами, здорова людина - це щаслива людина, яка живе в гармонії сама із собою, не відчуває внутрішнього розладу тощо. Можливо, тому М. Аргайл пише: «Щастя можна розглядати як усвідомлення своєї задоволеності життям або як частоту та інтенсивність позитивних емоцій» [1].

Психічно здоровим людям, згідно з А. Маслоу, властиво, зокрема: кохати і бути коханим, відсутність підозрілості, відмова від усіх засобів внутрішнього захисту, безмежна довіра в любовних стосунках, взаємна турбота і відповідальність, внутрішня гармонія, життєрадісність тощо.

На думку С.Д. Максименка, психічне здоров'я потрібно розуміти як аспект здоров'я загалом, який наголошує на етапі душевного комфорту, відсутності патологічних психічних виявів і здатності до ефективної діяльності й саморегуляції відповідно до власних цілей та інтересів людини.

На наш погляд, психічне здоров'я людини - це наявність у її психіці активних і пасивних залежних патернів, що постійно генерують позитивний психоенергетичний потенціал, який забезпечує усвідомлене позитивне сприйняття навколишнього світу, гармонію з ним і з собою, особистісний оптимізм та задоволення від життя.

Таке уявлення про здоров'я свідчить про тісний психосоматичний зв'язок стану людини з багатьма внутрішніми і зовнішніми чинниками. Життєдіяльність людини як складника живої системи забезпечується на різних, але взаємопов'язаних рівнях функціонування. Умовно можна виділити три досить специфічні рівні розгляду: біологічний, психологічний та соціальний, на кожному з яких здоров'я людини має свої особливості прояву:

1. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів, їх адекватну реакцію на вплив зовнішнього середовища. Питання профілактики здоров'я на цьому рівні та лікування хвороб з давніх-давен перебуває в полі зору традиційної медицини.

2. Наші уявлення про суть та шляхи забезпечення здоров'я, пов'язаного з психологічним рівнем, поки не є задовільними. Здоров'я на психологічному рівні так чи інакше розглядається в особистісному розумінні (здоров'я особистості), в рамках якого людина постає як психічне ціле. Чим гармонійніше поєднані всі істотні властивості особистості, тим вона стійкіша, врівноваженіша та здатна протидіяти впливам, що можуть порушити її цілісність. Благополуччя психічного здоров'я може бути порушене через домінування певних негативних властивостей характеру, дефекти в морально-естетичній сфері, неправильні ціннісні орієнтації.

3. Перехід від психологічного до соціального рівня досить умовний. Психологічні властивості особистості не існують поза системою суспільних відносин, до якої вона включена. Людина постає на цьому рівні передусім як істота суспільна. І, відповідно, тут на передньому плані постають питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Психічне здоров'я зазнає впливу (як позитивного, так і негативного) через різні соціальні зв'язки - сім'ю, друзів, роботу, дозвілля, належність до релігійних чи інших організацій тощо. Тільки люди зі здоровою психікою почуваються активними учасниками соціальної системи.

Занедбаність виховання та несприятливе оточення стають причиною неадекватної поведінки людини в суспільстві та кримінального розвитку особистості, котра може деградувати або змінитися, якщо стане іншим її ставлення до людей, до праці або колективу. Стійкість та постійність активних стосунків дають змогу підтримувати особисту надійність, долати перешкоди та досягати мети.

За нашими даними, понад 40% юнаків характеризуються слабким психічним і фізичним здоров'ям, майже 30% із них мають психічні відхилення.

Для реалізації ідеї психічного здоров'я в соціальному плані суспільство має переглянути невиправдані традиції та пріоритети у сфері виховання і навчання, професійної зайнятості, організації дозвілля й відпочинку, індустрії харчування тощо.

У проблемі психічного здоров'я питання про критерії оцінки останнього є ключовими. Ряд авторів пропонує для характеристики психічного здоров'я певні окремі ознаки. Особливої уваги заслуговує критерій психічної рівноваги, за яким можна зрозуміти характер функціонування психічної сфери людини з різних боків (пізнавального, емоційного, вольового).

Від ступеня психічної рівноваги залежить врівноваженість людини, її пристосованість до об'єктивних умов. Врівноваженість людини та адекватність її реакцій на зовнішні впливи мають велике значення стосовно розмежування норми та патології - тільки у психічно здоровій, тобто врівноваженій, людини спостерігаємо прояви порівняно сталої поведінки та адекватності її зовнішнім умовам, високої індивідуальної пристосованості організму до звичних змін зовнішнього середовища,

здатності підтримувати звичне комфортне самовідчуття, морфофункціональне збереження органів та систем.

Про аномалію в психіці особистості найяскравіше свідчать прояви дисгармонії, втрата рівноваги із соціальним оточенням (тобто із соціумом), порушення процесів соціальної адаптації.

Цей критерій тісно пов'язаний з двома іншими - адекватністю організації психіки та її адаптивними можливостями.

Зрозуміло, якимось одним критерієм не вичерпати суті питання; ідея комплексного підходу до оцінки психічного здоров'я людини є перспективною. Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки, про які найчастіше йдеться в літературі, можна поділити відповідно до видів прояву психічного (психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції тощо). Найчастіше виділяють такі критерії психічного здоров'я:

- властивості особистості: оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), урівноваженість, етичність (чесність, совісність, тактовність тощо), адекватний рівень вимог (домагань), почуття обов'язку; впевненість у собі, невразливість до образ (вміння позбавлятися образ), працьовитість, незалежність, безпосередність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;

- психічні стани: емоційна врівноваженість (самовладання); зрілість почуттів відповідно до віку; вміння керувати негативними емоціями (страх, гнів, жадібність, заздрісність тощо); вільний вияв почуттів та емоцій; здатність радіти, зберігати звичне оптимальне самопочуття;

- психічні процеси: максимальне наближення суб'єктивних образів до об'єктів дійсності, які вони відображають (адекватність психічного відображення); адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічного оброблення інформації; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, вміння використовувати інтелект); знання себе; дисципліна розуму (управління думками);

- особливе значення надається ступеню інтегрованості особистості, її гармонійності, консолідованості, врівноваженості, а також таким складовим її спрямованості, як духовність (пізнання, прагнення до істини), пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси тощо), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості;

- самоуправління - здорова особистість характеризується вираженою цілеспрямованістю (здобуттям сенсу життя), волею, енергійністю, активністю, самоконтролем, адекватною самооцінкою;

- соціальне здоров'я особистості відображується в таких характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес до навколишнього світу, адаптація (рівновага) до фізичного та соціального середовища; спрямованість на загальну справу, культура споживання, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм поведінки.

Експерти ВООЗ (доповідь Комітету «Психічне здоров'я і психосоціальний розвиток дітей», 1979) пов'язують порушення психічного здоров'я як із соматичними захворюваннями або дефектами фізичного розвитку, так і з різноманітними несприятливими чинниками та стресами, що впливають на психіку і пов'язані із соціальними умовами. Дуже важливою умовою нормального психосоціального розвитку особистості є забезпечення її емоційних потреб. Здоров'я особистості залежить від багатьох факторів: правильного харчування, режиму дня, перебування на свіжому повітрі, рухової активності тощо. Але особливе місце в цьому переліку посідає психологічний комфорт. Саме з психологічним комфортом та дискомфортом співвідносять психічне здоров'я автори багатьох психологічних праць.

Відомий американський психолог К. Хорні (1993, 1997) вважає незадоволення потреб передумовою формування неврозів. За її концепцією, для дитинства характерні дві потреби: у задоволенні і в безпеці. Задоволення охоплює всі біологічні потреби в їжі, сні тощо. Головною ж для дитини є потреба в безпеці. Основний мотив - бути прийнятною, бажаною, захищеною від небезпеки ворожого світу. К. Хорні вважає, що задоволення потреби в безпеці дитини повністю залежить від її батьків. Якщо батьки ставляться до сина чи доньки зі справжньою любов'ю і теплом, потреба в безпеці задовольняється і завдяки цьому формується здорова особистість. І навпаки, якщо батьки не задовольняють потребу дитини почуватися захищеною, можливий патологічний розвиток особистості. Багато моментів у поведінці батьків можуть призводити до фрустрації потреби дитини в безпеці: нестійка, нерівноважена поведінка, глумливість, невиконання обіцянок, занижена оцінка, а також надання переваг її братам або сестрам. Результатом неправильного ставлення батьків до дитини може стати розвиток у неї базальної ворожості, яка в результаті витіснення може проявитися у зовнішній тривожності. Виражена базальна тривога у дитини, на думку К. Хорні, веде до формування неврозу в дорослого. Наслідком психологічного дискомфорту можуть бути захворювання невротичного характеру.

Отже, для збереження психічного здоров'я особистості дуже важливою умовою є забезпечення психологічного комфорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аргайл М. Психология счастья. – М.: Прогресс, 1990. – 250 с.
2. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 180 с.
3. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: Самоанализ. – М., 1993. – 480 с.
4. Хорни К. Наши внутренние конфликты. – СПб., 1997. – 240 с.

В.І.КОВЦУН, Ю.М.ПАНИШКО, В.В.КОВЦУН СПОРТИВНА ПОСТУП ЛІТАЮЧОГО М'ЯЧА НА ЛЬВІВЩИНІ

Стаття присвячена історії розвитку волейболу на Львівщині.

Статья посвящена истории развития волейболу на Львовщине.

The article is devoted to history of development to volley-ball on Lvov.

В 1895 р. викладач фізичної культури коледжу у м. Геліок штату Массачусетс Вільям Морган запропонував нову розважальну гру з м'ячем. На перших порах початково в ній використовувалась гумова камера, політ якої в повітрі значно триваліший ніж звичайного м'яча.

Перші правила гри з волейболу (1897 р.) значно відрізнялися від існуючих нині: кількість учасників, як і торкання до м'яча, не обмежувалось; розміри майданчика були зменшені (7,5x15,1 м), вище була висота сітки (198 см, а не 2 м 43 см).

Виникнувши, як гра розважальна, волейбол залишився такою до сьогоднішнього дня, разом з тим став одним із видів спорту, який вимагає від гравців спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки.

В історії розвитку волейболу, як виду спорту проглядається ряд етапів:

- 1895-1920 рр. – етап становлення гри, поступово її правила стають єдиними для всіх, зона отримує неофіційне міжнародне визнання;
- 1921-1947 рр. – етап набуття виразніших спортивних відтінків за рахунок того, що технічні прийоми, які пов'язані з перебиванням м'яча на бік суперника починають носити і атакуючий характер. Це етап продовження спроби створити єдину міжнародну організацію з цього виду спорту (ФІВБ).

Створення ФІВБ відкриває новий етап розвитку волейболу, в якому він отримав офіційне міжнародне визнання, стає популярним у всьому світі, включається в програму Олімпійських Ігор (1964 р.).

Відбувається становлення гри в Галичині, яка з'явилася під назвою «відбиванка». Українська молодь у 20-х роках ХХ ст. збиралася на майданчиках, щоб провести вільний час. Відбиванка завойовувала популярність серед української молоді. Все більше юнаків захоплювались цією грою. Аматорський підхід давав позитивний результат.

Специфіка історичного розвитку західноукраїнських земель наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. значною мірою позначилися й на розвиткові спорту, як соціально-культурного явища.

Перші українські спортивні товариства виникають в Галичині на початку ХХ ст. Найпоширенішими серед видів спорту були ігрові види. Саме з цього часу на Львівщині молодь знайомиться з відбиванкою.

Характерною тенденцією у розвитку відбиванки було те, що поширення її відбувалося в рамках українських структур, насамперед Українського Спортивного Союзу (У.С.С.), без будь-яких контактів з державними клубами. Змагання з відбиванки були неодмінними під час спортивних свят чи інших українських заходів. Молодь мала можливість згуртуватися для змагань на ігровому майданчику.

Дні Українського Спортівця, не завжди були ідеально організовані. Організаторам потрібно було долати перешкоди з боку офіційних чинників, які вороже ставилися до всього українського. Але