

In article the general structure of death rate and disease from cardiovascular illnesses is considered. Principal causes of development of illnesses of system of blood circulation are analysed. Directions of their preventive maintenance are defined.

Key words: death rate, disease, risk factors, preventive maintenance.

Отримано: 2.09.2010

УДК 159.9.938.36.6

**Ю. В. Юрчишин,
А. П. Іотко**

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Дослідження присвячені аналізу існуючих проблем здоров'язбереження особистості. Доводиться, що психологічним індикатором здоров'язбереження і якості життя людини виступають міра задоволеності різними сферами життя і позитивна узгодженість з психічною адекватністю особистості.

Ключові слова: психологія здоров'я, здоров'язбереження, відношення до здоров'я, якість життя.

Постановка проблеми. Проблема здоров'я залишається проблемою первинної значимості в життєдіяльності людини і розгляд її в контексті психологічної науки є однією з найважливіших на початку ХХІ ст. Здоров'я завжди виступало соціально значущим елементом, що найбільш гостро визначає специфіку сучасного стану суспільства. Існуюче сьогодні положення, коли більшість людей відмічають високу цінність здоров'я і в той же час не роблять активних дій з його досягнення, значною мірою пов'язане з відсутністю психологічної компетентності в цій області [1, 2, 4, 5].

Метою статті є теоретичний аналіз психологічної моделі здоров'язбереження особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Піонером розробок психологічних концепцій здоров'я виступили представники гуманістичної психології в другій половині минулого століття. Найбільш яскраві її представники – Д. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм, А. Маслоу [6-8] – пропонують свої шляхи до досягнення здоров'я – розвиток самопізнання через налагодження людиною контакту зі своїм несвідомим, власним внутрішнім автентичним “Я”. Так, Д. Роджерс в якості моделі здоров'язбереження пропонує “повноцінно функціонуючу людину”, яка живе “хорошим життям”. Згідно цієї концепції така людина рухається до повного пізнання себе і свого внутрішнього досвіду. Вона довіряє своєму цілісному організму, насичено живе в кожен момент життя. В. Франкл пропонує дещо інший підхід до вирішення даної проблеми. На його думку, основною умовою збереження здоров'я є наявність цілей, сповнених життєвим сенсом. Як вважає Е. Фромм, життя людини слід представити як процес, в ході якого формується особистість. Унікальна тенденція цього процесу полягає в зменшенні значимості інстинктивного регулювання цінності самосвідомості, причому інстинктивна регуляція примушує людину діяти в тому напрямку, який потрібний тільки для виживання. А. Маслоу відмічає, що “в теорії здоров'я вагомим місцем повинно відводитися когнітивним (розумним) психотехнічним знанням, оскільки тільки в них може і повинно здійснюватися індивідуальне життя кожної людини. Ці когнітивні знання дають людям можливість вибудову-

вати мотивацію власного життя, засновану на переживанні її суті як можливості реалізувати своє здоров'я. Саме відсутність мотивації до здорового способу життя, яка буквально переслідує сучасну людину, як відсутність прагнення до реалізації свого здоров'я" [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Продовжують традиції гуманістичної концепції самореалізації у вітчизняній психології представники наукового напрямку "психологія здоров'я" (В. А. Ананьєв, 1998; І. Н. Гурвич, 1999; Г. С. Нікіфоров, 2002, та ін.). Психологія здоров'я як наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його збереження, зміцнення і розвитку, головною своєю метою вважає всебічне вдосконалення людини в гармонійному балансі душі і тіла: збереження, зміцнення і розвиток духовної, психічної, соматичної складових здоров'я.

Одним з центральних, але слабо розроблених питань психології здоров'я є відношення до здоров'я: як добитися того, щоб збереження здоров'я стало провідною, органічною потребою людини упродовж його життєвого шляху, тобто йдеться про формування "культури здоров'я" і способів мотивації людини до збереження, зміцнення і розвитку свого здоров'я.

На необхідність культурологічного підходу до обговорюваної проблеми одні з перших вказали В. І. Столяров (1984), Л.П. Мальцева і Г. А. Рудакова (1985). Нині до цього закликають і багато інших учених і фахівців-практиків (В. Бальсевич, 1990; Ю. А. Лебедев і Л. В. Філіпова, 2002, 2004 та ін.).

В той же час слід зазначити вкрай слабку розробку психологічних основ і особливо психотехнік формування і розвитку культури здоров'я. Хоча все більше вчених і практичних фахівців вживають поняття "культура здоров'я", але, як правило, або зовсім не роз'яснюють його, або обмежуються недостатньо точними і коректними формулюваннями, що не дозволяють повною мірою охарактеризувати цей елемент культури особистості. Майже відсутні спроби торкнутися проблеми діагностики, визначень рівнів сформованості культури здоров'я, розроблення цілісної технології її формування і розвитку.

Багато авторів ототожнюють поняття "Культура здоров'я" з поняттям "Валеологічна культура" (М. Я. Віленський, Д. С. Давиденко 1998; В. В. Колбанов, 1998; Б. Н. Чумаков, 1999, та ін.), при цьому структура, функції, зміст і закономірності розвитку валеологічної культури досліджені явно недостатньо. З валеологічною освітою тісно пов'язані спеціальності "Фізична культура і спорт", "Фізична культура для осіб з відхиленнями в стані здоров'я (адаптивна фізична культура)". Це природно, оскільки фізична активність, рухова діяльність є найважливішим компонентом оздоровчої системи. У зв'язку з цим виникає необхідність в переосмисленні феномена "культури здоров'я" з позиції нового інтегрального показника якості життя, тобто яким чином особистість суб'єктивно відчуває, сприймає, оцінює якість свого життя і наскільки створювана якість життя сприяє зміцненню психологічного здоров'я особистості.

Відношення до здоров'я – один з елементів самозбереження поведінки. Маючи усі характеристики, властиві психічному відношенню, воно містить три основні компоненти: когнітивний, емоційний і мотиваційно-поведінковий. Когнітивний компонент характеризує знання людини про своє здоров'я, розуміння ролі здоров'я в життєдіяльності, знання основних чинників, що мають як негативний, так і позитивний вплив на здоров'я людини. Емоційний компонент відбиває переживання і почуття людини, пов'язані зі станом її здоров'я, а також особливості емоційного стану, обумовлені погіршенням фізичного або психічно-

го самопочуття людини. Мотиваційно-поведінковий компонент визначає місце здоров'я в індивідуальній ієрархії термінальних і інструментальних цінностей особистості, особливості мотивації в області здорового способу життя, а також характеризує особливості поведінки у сфері здоров'я, міру схильності людини до ведення здорового способу життя, особливості поведінки у разі погіршення здоров'я [5].

Дослідження проблеми відношення до здоров'я передбачає визначення самого поняття “відношення до здоров'я”. Відношення до здоров'я є системою індивідуальних, вибіркових зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, погіршують здоров'ю людей, а також певною оцінкою індивідом свого фізичного і психічного стану.

Висновки

Психологія здоров'я у своєму становленні продовжує намічений гуманістичною психологією принципово інший шлях розвитку психологічної науки — шлях до створення нової науки “психології з людським і людяним лицем”. Саме гуманістична психологія розробляє цілісний підхід до здоров'я, в якому фізичне і психічне здоров'я вбачається у поєднанні з вищими цінностями, цілями і потребами людини. Життєздатність психології здоров'я, можливо, визначається не стільки аналізом глибин людської поведінки, скільки вивченням висот, яких кожен індивідуум здатний досягти.

Для побудови індивідуальної стратегії досягнення здоров'я необхідно розвивати психологічну компетентність відносно здоров'я і, можливо, радикально змінити якість власного життя — інтегрального показника психологічного, фізичного і емоційного благополуччя в суб'єктивному сприйнятті. Важливим показником якості життя є індивідуальні переживання людини відносно соціальної обстановки навколо неї, тому якість життя виступає певною глобальною системою, що включає якість культури, якість екології, якість освіти, якість соціальної, економічної і політичної організації суспільства, якість людини. При дослідженні якості життя як інтеграційної характеристики об'єктивних і суб'єктивних показників умов життя людини виявляється особлива значущість для здоров'язбереження саме суб'єктивної оцінки якості життя.

Відношення до здоров'я є системою індивідуальних, вибіркових зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також певною оцінкою індивідом свого фізичного і психічного стану.

Змістовний аналіз проблеми виявив розрізнений характер концепцій, тому подальше опрацювання теоретичних концепцій, проведення емпіричних досліджень сприятимуть побудові комплексної психологічної моделі здоров'язбереження людини. В цілому ж психологічним індикатором здоров'язбереження і якості життя людини виступають міра задоволеності різними сферами життя і позитивна узгодженість з психічною адекватністю особистості.

Список використаних джерел:

1. Ананьев В. А. Введение в психологию здоров'я : Навч. пос. / В. А. Ананьев. — К.: СПб., 1998. — С. 45-46.
2. Гурвич І.Н. Соціальна психологія здоров'я / І.Н. Гурвич. — К.: Либідь, 1999. — С. 114.
3. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. — М.: Гудвин, 1997. — С. 49.

4. Мітіна Л.М. Професійна діяльність і здоров'я педагога / Л.М. Мітіна. – К.: Світанок, 2005. – С. 212.
5. Трофімов Ю.Л. Психологія: підручник / Л. Ю. Трофімов, В. В. Рибалко, П. А. Гончарук // за ред. Ю. Л. Трофімова – 3-тє вид., стереотип. – К.: Либідь, 2001. – С. 388-389.
6. Роджерс Д. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Д. Роджерс. – Екатеринбург, 2000. С. 21-23.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла / Франкл В. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1996. – С. 20.
8. Фромм Э. Здоровое общество / Э. Фромм. – М.: Педагогика, 1998. – С. 97-99.

Devoted to the analysis of existing problems health-preservation personality. It is shown that psychological indicator health-preservation and quality of life are the measure of satisfaction with different spheres of life and positive compliance with the adequacy of mental personality.

Key words: health psychology, health-preservation, attitude to health and life quality.

Отримано: 16.11.2010

УДК 373.37.037

*Т. Й. Бабюк,
Т. Т. Ротерс*

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглядається проблема формування позитивного ставлення до власного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Пропонуються шляхи удосконалення методів роботи з означеної проблеми у практиці роботи дошкільних навчальних закладів.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, компетентність в сфері здоров'я, методи навчання та виховання, вправлення, звичка, валеологічне розвивальне середовище.

У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних засадах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави і, в першу чергу, це стосується здоров'я дитини. Збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя дітей розглядається як справа державної ваги, спільне завдання суспільства, дошкільного навчального закладу, школи, родини і самої дитини. Здоров'я дітей відноситься до найважливіших показників, які характеризують економічне, соціальне, моральне благополуччя суспільства. Не випадково в останні роки в державних документах, а саме у Законі України "Про охорону дитинства", Державних національних програмах "Діти України" та "Освіта (Україна ХХІ століття)", міжгалузевій комплексній програмі "Здоров'я нації на 2002-2011 рр.", національній доктрині розвитку освіти України ХХІ століття йдеться про завдання навчити кожного громадянина з дитинства таким формам життєдіяльності, які б забезпечували особистості добре здоров'я впродовж усього життя.

Аналіз сучасних досліджень в галузі соціології, педагогіки, медицини, валеології свідчить, що здоров'я людини значною мірою залежить від самої людини, її свідомості та відповідального ставлення до власного здоров'я. Однак