

2. Дерябо С.Д., Кондратьев М.Ю. Психологические рекомендации по усвоению программы “Здоровье” // Вестник образования. – 2001. – №12. – С.43-55.
3. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: Дис. ... д-ра пед. наук. – К., 1991. – 374 с.
4. Закопайло А.В. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя. Дис. ... канд. пед. наук. – К.: 2003. – 201 с.

Annotation: In process an author conducts the analysis of pressing questions of healthy way of life.

Keywords: healthy way of life, students, zagartuvannya.

Отримано 10.10.2008 р.

УДК 159.923.2+613

**Співак Л.М., кандидат психологічних наук, доцент,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка**

ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СТВОРЕННЯ ОСНОВ ПОЗИТИВНОГО (ВАЛЕОГЕННОГО) МИСЛЕННЯ

В статті розглядаються особливості формування «Я-концепції» особистості у зв'язку із здоровим способом життя та позитивним ставленням до власного здоров'я.

Ключові слова: «Я-концепція», здоровий спосіб життя, позитивне ставлення до здоров'я.

Важливою передумовою активної та нормальної життєдіяльності людини є стан її здоров'я. Погіршення стану здоров'я є одним із чинників, що призводить до змін звичного способу життя у взаєминах із соціумом, до можливої втрати професійної дієздатності. Тому актуальним завданням суспільства є формування позитивного (валеогенного) мислення на основних етапах онтогенезу.

Водночас, неможливо створювати основи позитивного (валеогенного) мислення без формування позитивної «Я-концепції» особистості. Уявлення про власний фізичний стан і здоров'я, будову тіла та функції окремих органів складають зміст фізичного образу «Я» в структурі «Я-концепції» особистості [2; 5; 6].

«Я-концепція» особистості розглядається дослідниками як динамічна система уявлень особистості про себе, що існують в усвідомленій та неусвідомлюваній формах, в поєднанні з їх емоційно забарвленою оцінкою та поведінковою реакцією.

«Я-концепція» як установка містить три базових компоненти:

1. Когнітивний компонент або «Я-образ», до змісту якого відносяться уявлення людини про себе.

2. Емоційно-оцінна складова, головним компонентом якої виступає самооцінка як афективна оцінка уявлень особистості про себе; самоставлення (тобто позитивне чи негативне ставлення індивіда до себе); самоповага чи самозневага, почуття власної цінності чи комплекс неповноцінності тощо.

3. Поведінкова складова, тобто потенційна поведінкова реакція, що виникає внаслідок неперервної взаємодії перших двох компонентів — «образу Я» та емоційно-оцінного.

У складі «Я-концепції» виділяються три основні модальності, а саме: реальне «Я», ідеальне «Я» та дзеркальне «Я». Реальне «Я» — це уявлення індивіда про себе на даний момент (в дійсності). Ці уявлення можуть бути як істинними, так і хибними. Ідеальне «Я» — уявлення про те, яким індивід прагне стати. Дзеркальне «Я» — це уявлення індивіда про думки відносно нього з боку інших людей. Вищеперераховані «Я» розглядаються крізь призму соціальних, емоційних, інтелектуальних та фізичних характеристик.

В процесі онтогенетичного розвитку, в шість-сім років, в зв'язку із початком навчальної діяльності, розпочинається новий етап розвитку самосвідомості та «Я-концепції», важливість якого важко переоцінити. З одного боку, в період молодшого шкільного віку накопичуються психологічні резерви, що підведуть самосвідомість до найважливішої її генетичної форми в підлітковому віці [7]. З іншого боку, даний віковий період є останнім періодом в розвитку особистості, коли вона залежить від дорослого. Залежність дитини від дорослого виступає чинником успішного впливу з боку батьків та вчителів на розвиток свідомості та самосвідомості молодшого школяра.

Велике значення в молодшому шкільному віці має й фізичне «Я». На думку Р.Бернса, саме образ тіла, що містить оцінку власного фізичного «Я», виступає джерелом розвитку «Я-концепції». Зокрема на «Я-концепцію» дитини суттєво впливає тип будови її тіла, а саме, ті стереотипні реакції, що викликані цим типом. Експериментально досліджено, що діти молодшого шкільного віку з готовністю приймають атлетичну будову тіла, і уникають ровесників з пікнічною будовою (схильність до повноти) [1; 4].

Водночас образ власного тіла, та зокрема самоповага і почуття гідності за гарне здорове тіло, є важливими пріоритетами для самосприймання людини на шляху до здорового способу життя.

Вищеописане дозволяє зробити висновок про те, що закладати основи позитивного (валеогенного) мислення, враховуючи особливості розвитку самосвідомості та зокрема «Я-концепції» особистості, необхідно розпочинати ще в дошкільному віці.

Висвітлюючи проблему здорового способу життя, фахівці вказують на наявність власне психологічних проблем, а саме: 1) самосвідомість сучасної людини, завдяки якій індивід розуміє стан власного фізичного та духовного здоров'я; 2) послідовність осмислення різноманітних законів і механізмів здорового способу життя, необхідних внаслідок негативного впливу психо-емоційних чинників.

Таким чином, позитивні зміни у змісті самосвідомості людини — особистісна визначеність та спрямованість — стають провідними у вираженні глибинної сутності власного «Я» під час формування здорового способу життя.

Важливим чинником розвитку самосвідомості є соціум. Інтелектуальний, моральний потенціали здоров'я (здоровий спосіб життя) виступають показником культури людства, основною характеристикою рівня розвитку держави, а наслідком вищезначеного є стиль життя людей в такому суспільстві.

Розкриємо принципи здорового способу життя, з якими важливо знайомити індивіда на різних етапах онтогенетичного розвитку з метою формування його життєвої зрілості в контексті готовності людини до розв'язання певних життєвих завдань. Перший принцип пов'язаний із необхідністю жити за законами Всесвіту, адже в людині першопочатково закладені всі унікальні властивості Всесвіту.

Другим принципом здорового способу життя є позитивне мислення, позитивне самоствавлення та позитивне ставлення до оточуючих людей.

Наступний принцип передбачає гармонійне фізичне вдосконалення тіла завдяки власним зусиллям та індивідуальній програмі здорового способу життя.

Деякі дослідники виокремлюють такий принцип здорового способу життя, як повернення любові до кожної людини за допомогою осмисленої любові до себе, що в свою чергу, дозволить людині повернути собі гармонію зі світом. Тобто, шлях до здорового способу життя проходить через досягнення таких точок згоди, як єдність логічного та інтуїтивного, матеріального і духовного, гармонії з Всесвітом і т.п.

Водночас, досягнення гармонії з Всесвітом дозволяє реалізувати наступний принцип здорового способу життя — людині не потрібні медикаменти, оскільки вона створена за законами Всесвіту і є здатною до самоцілення.

Доречно також зазначити, що індивідуальне формування здорового способу життя тісно пов'язане із змістом Дзеркального образу «Я».

Висновки

Отже, психологія здорового способу життя містить такі компоненти: самоусвідомлення, свобода волі як усвідомлена необхідність, сумління і творчість як передумови здорового способу життя. Здоровий спосіб життя реалізується не лише через окремі дії (для прикладу, заняття фізичною культурою, збалансоване харчування і т.ін.), дотримання культурних та сімейних установок, що виявляється у вчинках людини, а забезпечується сформованою позитивною «Я-концепцією» особистості та позитивним (валеогенним) мисленням.

Список використаних джерел

1. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
2. Кон И.С. Категория «Я» в психологии // Психологический журнал. – 1981. – Том 2, № 3. – С. 25-38.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
4. Флэйк-Хобсон К., Робинсон Б.Е., Скин П. Развитие ребенка и его отношений с окружающими / Пер. с англ./ Общ. ред. и предисл. М.С.Мацковского. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1993. – 511 с.
5. Чамата П.Р. Вопросы самосознания личности в советской психологии // Психологическая наука в СССР. – М.: Изд-во АПН РСФСР. – 1960. – Т. 2. – С. 91 – 102.
6. Чамата П.Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. – К., 1965. – 48 с.
7. Чеснокова И.И. Особенности развития самосознания в онтогенезе // Принцип развития в психологии/ Под ред. Л.И. Анциферовой. – М.: Наука, 1978. – 368 с.

This article is devoted to the formation “Self-conception” with connect health way of life.

Key words: health way of life, “Self-conception”.

Отримано 29.09.2008 р.