цими шкідливими, можна сказати, смертельними звичками, в більшій частині підлітки і люди, які не мають ще сімей, то можна сказати: майбутнього у них немає.

СУЧАСНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Алексенко Т.Ю.
м. Полтава

Анотація. *Загальнолюдськими цінностями є родина, здоров'я, освіта, робота. Реалізація всіх цих цінностей необхідна для самоствердження, визнання особистості суспільством. Кожна людина надає перевагу тим або іншим цінностям. Упродовж усього життя людина формує свій світогляд, спосіб життя. Значну роль у цьому відіграють її оточення (родина, друзі), а також різні національні, релігійні та соціальні погляди й традиції. Важливим також є момент особистого вибору, власні зусилля щодо освоєння культурних цінностей, набуття моральних принципів. Ми зупинимося на одній із важливих життєвих цінностей, яку за всіх часів визнають усі культури. Ця цінність – здоров'я.*

Ключові слова: *психологічне здоров'я, критерії психологічного здоров'я, спосіб життя, суб'єктивна якість життя та стиль життя, здоровий спосіб життя.*

Постановка проблеми. Здоров'я в сучасному світі – це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Це способи мислення і поведінки, які підвищують рівень загального благополуччя, забезпечують самореалізацію і життєвий успіх. Саме тому у майбутнього психолога-професіонала варто сформувати якості , які в свою чергу будуть допомагати крок за кроком розвивати корисні для здоров'я життєві навички у клієнтів.

Мета статті: розглянути проблему формування ціннісно-орієнтованих знань майбутніх фахівців-психологів про здоров'я у сучасному світі.

Аналіз останніх джерел та публікацій. Проблеми професійної підготовки психолога, а також дослідження його професійної діяльності надзвичайно актуальні на сучасному етапі, тому цьому присвячено багато досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів, а саме: проблеми загальнопедагогічної підготовки психолога в вищій школі (О. Антонова, О. Абдуліна, Ю.Бабанський, І. Бех, В. Бондар, В. Бобривський, О. Глузман, Б. Коротяєв, С. Сисоєва, І. Подласий, С. Харченко та ін.); педагогічні фактори професійного становлення, що сприяють формуванню та розвитку майстерності майбутнього фахівця та його компетенстності (В. Адольф, Є. Барбіна, Б. Грицюк, О. Дубасенюк, І. Зязюн, В. Сластьонін, О. Чебикін та ін.). Окремим аспектом розвитку професійної підготовки психологів у вищих навчальних закладах освіти з питань зміцнення здоров'я школярів присвятили свої наукові праці Н. Абаскалова, В. Бабич, В. Горащук, Л. Колгоморова та ін.

Виклад основного матеріалу. Здоров`я людини є досить складним феноменом та може розглядатися як філософська, соціальна-економічна, біологічна, медична, соціально-психологічна категорія, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється. У сучасних дослідженнях проблеми здоров'я виокремлюються біомедичний, соціальний та гуманітарний підходи.

Здоров'я не є чимось статичним. Це стан динамічної рівноваги, яку організм постійно підтримує, реагуючи на зміни у зовнішньому і внутрішньому середовищах.

Ми можемо занедужати, наприклад, при переохолодженні чи при потраплянні в організм інфекції. Однак природна здатність організму відновлювати рівновагу поверне здоров' я до норми [3, с. 55].

Зазначимо, що сучасні дослідження феномена здоров'я людини виявили обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. Поширеність ще й до цього часу подібного визначення пояснюється тим, що тривалий час воно також вживалося й у практичній медицині. Якщо у людини, котра звернулась до лікаря, не виявлялося симптомів захворювання, вона вважалася здоровою. Тобто, у практиці лікування, особливо в первинних ланках системи охорони здоров'я, не надавалося переваги тому, що відсутність симптомів хвороби ще не означає наявності доброго здоров'я [1, с. 122]. Сучасна наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери, або складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові є невід'ємними одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, але у реальному житті майже завжди має місце інтегральний вплив цих складових.

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на, так би мовити, однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду – все це визначає стан духовного здоров'я індивіда. Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Крім того, потрібно враховувати міжетнічні стосунки, різницю у доходах різних соціальних категорій суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво впливає на здоров'я людини [5, с. 25-27].

У проблемі психологічного здоров'я питання про критерії оцінки останнього є ключовими. Якимось одним критерієм не вичерпати всієї суті питання, тому ідея комплексного підходу до оцінки психічного здоров'я людини є більш перспективною.

Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки, що найчастіше наводиться в літературі, можна розподілити відповідно до форм прояву психічного (психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції та ін.). Найчастіше зазначають такі критерії психологічного здоров'я :

– серед властивостей особистості: оптимізм, зосередженість, урівноваженість, етичність, адекватний рівень вимог (домагань), почуття обов'язку, впевненість у собі, невразливість до образ (уміння позбавлятися образ), працелюбство (не лінивість),

незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;

– серед психічних станів: стійкість, зрілість почуттів, наявність негативних емоцій (страх, гнів, жадоба, заздрість та ін.), вільний природний прояв почуттів та емоцій, здатність радіти, збереження звичного оптимального самопочуття;

– серед психічних процесів: адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність; знання себе; дисципліна розуму (управління думками) [2, с. 20].

Особливого значення серед критеріїв психологічного здоров'я особистості надається мірі інтегрованості особистості, її гармонійності, врівноваженості, а також таким складовим її спрямованості, як духовність, пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси та ін.), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості [2, с. 21].

З поняттям «здоров'я» тісно пов'язане та часто вживається поняття «спосіб життя».

Рівень здоров'я людини визначається умовами життєдіяльності: навчання, праці та побуту, добробутом та гігієнічною культурою, а найбільше – способом життя людини [3, с. 29]. Поняття «спосіб життя» відображає ті засади організації життя, які є безумовними передумовами соціального буття. Сьогодні доведено, що із усіх чинників, що впливають на здоров'я людини, понад 50% припадає саме на спосіб життя. Поняття «якість життя» в західній психології ототожнюється з поняттям щастя, суб'єктивного відчуття благополуччя. Так, суб'єктивне відчуття благополуччя А. Фернхем визначає як функцію, що залежить від рівня радості або страху, яких зазнає людина. Ще одним компонентом суб'єктивного відчуття благополуччя є задоволеність життям, що визначається як когнітивний процес оцінювання (оцінка власного життя в цілому). Щодо параметрів благополуччя, то до них відносять автономність, уміння взаємодіяти із середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвої перспективи та адекватна самооцінка. Між цими компонентами й оцінками щастя, задоволеністю життям виявлено кореляційну залежність.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям представлений у структурі поняття «здоровий спосіб життя».

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя – це форма життєдіяльності, зорієнтована на розвиток, збереження та відтворення здоров'я, що є основним персональним капіталом кожної людини. Здоровий спосіб життя, як зазначають Т. Титаренко, Л. Лєпіхова, О. Кляпець, є підґрунтям високої якості життя, соціального та особистого добробуту, фундаментом самореалізації, гарантом суб'єктивного благополуччя та здорового довголіття, умовою відчуття задоволеності життям. Здоровий спосіб життя включає соціальні настанови на психофізичне здоров'я, особистісне зростання, професійне становлення, реалізацію себе в соціумі [5, с. 10].

Список використаної літератури

1. Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України в сучасних умовах: зб. наук. праць за матеріалами КДПУ імені Володимира Винниченка / наук. ред. В. М. Манакін. – Кіровоград, 2001. – 283 с.
2. Культура здоров'я, реабілітація, фізичне виховання і спорт у сучасних умовах: матеріали наук.-практ. конф. (6-7 грудня 2007 р., Луганськ) / за заг. ред. В. П. Горащука. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 228 с.
3. Формування культури здоров'я учнів: бібліографічний покажчик літератури. – Миколаїв : наук.-пед. бібліотека, 2008. – 31 с.
4. Царенко А.В. Валеологія : підручник для 8-9-х кл. серед. загальноосвіт. шк. ./ А. В. Царенко, Г. Ф. Яцук. – К. : Генеза, 1998. - 136 с.

5. Воронцова Т. В. Основи здоров'я: підручник для 9-го класу загальноосвітніх навчальних закладів / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. – К. : Алатон, 2009 – 200 с.
5. Васильева О.С. Психология здоров'я человека. – М.: Наука, 2001. –356 с.
6. Холмогорова А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 67-78.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Марковець Л. О., Бибик І.С.
м. Полтава)

Анотація. *У статті проаналізовано наукові підходи до поняття «надзвичайна ситуація»; охарактеризовано види, типи, чинники, особливості, фази психічних реакцій особистості при екстремальних ситуаціях.*

Ключові слова: *екстремальна ситуація, класифікація екстремальних ситуацій, поведінка особистості в екстремальних ситуаціях, види екстремальних ситуацій, фази психічних реакцій особистості.*

Постановка проблеми. Щодня в світі фіксуються тисячі подій, при яких фіксується порушення нормальних умов життя і діяльності людей, які можуть призвести, або призводять до загибелі людей чи до значних матеріальних втрат.Такі події називаються надзвичайними ситуаціями [1, с. 252].

Запобігання надзвичайним ситуаціям природного і техногенного характеру, ліквідація їх наслідків, максимальне зниження масштабів втрат перетворилося на загальнодержавну проблему і є одним з найважливіших завдань органів виконавчої влади і управління всіх рівнів [1, с. 151].

Щорічно в Україні виникає до 300 надзвичайних ситуацій тільки природного походження, до яких відносяться явища метеорологічного, гідрологічного та геологічного характеру [4, с. 41].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Протягом усієї історії існування людство завжди прагнуло дбати про свою безпеку. В теперішній час механізми взаємодії людини та природи, людини та техніки, індивіда та суспільства, все частіше порушуються, що призводить до появи багатьох нових небезпек для нормальної життєдіяльності [1, с. 7].

Людство впоралося з епідеміями чуми, віспи, холери, знайшло способи боротьби з багатьма захворюваннями, шукає шлях продовження життя, але дотепер не навчилося надійно захищати людину, її здоров'я в процесі повсякденної праці. Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) смертність від нещасних випадків на сьогодні займає третє місце від інших існуючих захворювань. Аналіз причин смертності в Україні (1994-2001рр.) показує, що саме нещасні випадки є головною причиною смертності людей працездатного віку [4, с. 9].

Аналіз статистичних даних та висновки експертів в галузі безпеки життєдіяльності дозволяють стверджувати , що від 60 до 90% травм у побуті та на виробництві відбувається з вини потерпілих. Відомий вислів Сократа: «Я вирішив, що перестану займатися вивченням неживої природи і спробую зрозуміти , чому так стається , що людина знає, що добре, а робить те, що дає зворотній результат» [1, с. 48].

Мета статті – проаналізувати наукові підходи вивчення проблеми надзвичайних ситуацій в діяльності особистості.