

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я

Назаренко Анастасія Вікторівна
м. Полтава

Анотація. У статті описується формування відповідального ставлення до здоров'я, вплив різних факторів, психологічні аспекти.

Ключові слова: здоров'я, психологія здоров'я, відповідальність.

Здоров'я – це необхідна умова активної і нормальної життєдіяльності людини. Серйозні порушення в цій сфері ведуть за собою зміни в звичному способі життя, у встановлених відносинах з навколишнім світом, можливу втрату професійної дієздатності і взагалі вимушену корекцію планів на майбутнє.[1]

Оскільки людське життя – найвища цінність суспільства, то сукупність властивостей, якостей, станів людини – є цінність не лише самої людини, а й суспільства. Саме це перетворює здоров'я кожного індивіда в суспільне багатство. Ще стародавні йоги виходили з положення про те, що людина повинна прагнути до здоров'я, бо здоров'я – не егоїстична мета, а борг перед оточуючими.[4]

Проблему відповідального ставлення до здоров'я досліджують психологи, соціологи, педагоги, зокрема В. Ананьєв, І. Гурвич, С. Дерябо, Л. Дьоміна, В. Коган, Дж. Матараццо, М. Мушкевич, І. Толкунова, В. Ясвін.

Психологія здоров'я – це комплекс специфічних освітніх, наукових і професійних внесків психології як наукової дисципліни зі зміцнення та підтримки здоров'я, запобігання та лікування хвороб, ідентифікації етіологічних і діагностичних корелятивів здоров'я, хвороби і пов'язаних з нею дисфункцій, а також з аналізу та поліпшення системи охорони здоров'я та формування стратегії (політики) здоров'я. [5]

Формування відповідального ставлення до здоров'я, на думку Н. Зимівець, – це систематичний цілеспрямований процес впливу і взаємодії його суб'єктів, створення умов для передавання знань, формування вибіркових, усвідомлених зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності; з явищами навколишньої дійсності; оцінка їх індивідуумом із погляду розвитку здоров'я; мотивація та відпрацювання навичок, які сприяють умінню людини реалізовувати свої прагнення, задовольняти потреби, змінювати середовище і справлятися з ним для того, щоб досягти стану повного фізичного, психічного й соціального благополуччя [3, с. 345–346].

Здоровий спосіб життя – це свідоме і щасливе життя індивіда, основане на розумінні й тлумаченні різних сфер життєвої реальності людини на основі досить строгих законів, «щоб все більше наблизити наші уявлення про речі до їх власної природи. Так розгортається наша свідомість» [6].

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) справді можна вважати мудрою, фундаментальною основою людського буття в його природньо-природній проекції до духовно-фізичної досконалості кожної розсудливої людини. Здоровий спосіб життя закладений Законами Природи.

Сьогодні важливо висвітлювати проблеми ЗСЖ. Причин цьому багато, вони носять різний характер, але варто виділити головні, пов'язані з природою людини і її духовністю:

1. Безсилля (при її величч) сучасної медицини перед обвальним зростанням хронічних «хвороб цивілізації».

2. Катастрофічне зниження опірності організму людини до впливів навколишнього середовища.

3. Усвідомлення повної неосвіченості і безвідповідальності населення по відношенню до свого особистого здоров'я і навколишнього середовища, що забезпечує це здоров'я.

4. Власне психологічні проблеми, пов'язані з індивідуальним здоров'ям людини, її ЗСЖ:

1) послідовність осмислення різних законів і механізмів здорового способу життя, особливо важливих в епоху негативного впливу психоемоційних чинників;

2) стан свідомості (самосвідомості) сучасної людини. Свідомість дозволяє тонко розуміти фізичне і духовне здоров'я і зміцнювати його зворотними біологічними зв'язками. [2]

Сучасні тенденції захворюваності населення індустріально розвинених країн

актуалізували ідею індивідуальної відповідальності особистості за стан свого здоров'я.

В своїх працях французькі клініцисти Е. Гюан і А. Дюссер ввели в обіг поняття «хвороби цивілізації». Науковці підкреслили, що багато поширених нині хвороб зумовлені особливостями способу життя сучасної людини. Вони виділили 4 категорії таких захворювань:

1. «Хвороби забруднення» (наслідок техногенної діяльності індустріальних цивілізацій: отруєння ґрунту, води, атмосфери).
2. «Хвороби виснаження» (результат фізичної і нервово-психічної перевтоми людини).
3. «Хвороби споживання» (порушення режиму і структури харчування, вживання речовин, що викликають хімічну залежність, зловживання лікарськими препаратами).
4. «Хвороби зворотної індаптації» (викликані неузгодженістю біологічних і соціальних ритмів життєдіяльності людини)[4].

Дослідження проблеми ставлення до здоров'я передбачає визначення самого поняття «ставлення до здоров'я». Ставлення до здоров'я являє собою систему індивідуальних зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також певну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану. Ставлення до здоров'я – один з елементів самозбережувальної поведінки.

Вчені, науковці узагальнюючи результати експериментальних досліджень, відзначають парадоксальний характер ставлення до здоров'я сучасної людини, а саме невідповідність між потребою людини у доброму здоров'ї, з одного боку, а з іншого її зусиллями, спрямованими на збереження і зміцнення свого фізичного і психологічного благополуччя. Витоки невідповідності криються в тому, що формуванню адекватного ставлення людини до власного здоров'я перешкоджає цілий ряд вище зазначених причин. Справа в тому, що, зазвичай, потреба в здоров'я актуалізується в разі його втрати або, принаймні, при загрозі його втратити. Здорова людина не помічає свого здоров'я, сприймає його як даність, як сам собою зрозумілий факт, не помічаючи в ньому предмета особливої уваги. Вона вірить в його непорушність і вважає, оскільки і так все добре, то не варто напружуватись і діяти в напрямку підтримки, збереження гарного стану здоров'я та його зміцнення.

Тут має місце дія механізмів психологічного захисту, мета яких – виправдання нездорової поведінки. Найбільш поширені такі види психологічних захистів, як заперечення і раціоналізація. Механізм дії психологічного захисту по типу заперечення полягає в блокуванні негативної інформації «на вході» (наприклад, «цього не може бути») або в прагненні уникнути нової інформації (наприклад, «мені не треба проходити медичний огляд, так як я абсолютно здоровий»). Раціоналізація в основному використовується для виправдання неадекватного ставлення до здоров'я на поведінковому рівні.

Установка на пасивне ставлення до здоров'я, що знаходить відображення в міркуваннях типу «якщо людині судилося захворіти, що б вона не робила, все одно захворіє», обумовлює відповідну поведінку, яка призводить до ослаблення здоров'я. Досить типова ситуація, коли люди, почуваючи себе недобре, не роблять дієвих заходів, не виявляють належної активності, спрямованої на усунення хворобливих відчуттів. Одна з основних причин такої установки криється в нестачі необхідних знань про здоров'я, про способи його формування, збереження і зміцнення.

Значна частина самозбережувальної поведінки визначається і опосередковується уявленнями людини про здоров'я, які формуються в процесі індивідуального розвитку. В першу чергу це обумовлено вибірковістю сприйняття, завдяки чому вся інформація, яка надходить із засобів масової інформації, від фахівців-лікарів або з інших джерел, але не відповідає сформованим переконанням людини, просто не сприймається нею або піддається критиці. Ймовірність слідування рекомендаціям щодо зміцнення здоров'я, які не збігаються або розходяться з вищеназваними уявленнями, буде невисокою.

В рамках теорії соціального навчання Альберта Бандури соціальне схвалення розглядається як надзвичайно сильний мотивуючий фактор, що змушує людей терпіти навіть фізичний дискомфорт, якщо вони розраховують на те, що їх поведінка викличе схвалення інших людей, які є значущими для них. Прикладом негативного впливу соціального оточення може бути ситуація, коли підліток вперше пробує курити, у нього виникають вкрай неприємні відчуття, але він продовжує палити, якщо вважає, що куріння допоможе йому отримати схвалення з боку однолітків.

Дія ефекту затриманого зворотного зв'язку – одна з головних причин негігієнічної поведінки людей, нехтування ними правилами здорового способу життя:

- при розгляді проблеми формування мотивації, спрямованої на підтримку і зміцнення

здоров'я, цей ефект проявляється в тому, що люди вважають за краще не обтяжувати себе роботою над власним здоров'ям, оскільки результат від витрачених зусиль не відразу може бути помітний, очевидний. Заняття ранковою зарядкою, якимось видом оздоровчих систем, загартовуванням приносять відчутний позитивний результат далеко не відразу, а через місяці або навіть роки. Не отримавши швидкого ефекту від корисних для свого здоров'я дій, люди часто їх кидають і можуть не повернутися до них вже ніколи;

- проблема корекції нездорової поведінки також ускладнюється дією вищезазначеного ефекту: нездорова поведінка часто приносить миттєве задоволення, а довготривалі негативні наслідки таких вчинків здаються далекими і малоймовірними. Крім того, нерідко люди просто не усвідомлюють, з якою небезпекою пов'язане те чи інше нездорова поведінка (порушення в сфері харчування, особистої гігієни, режиму праці та відпочинку, побутової культури).

Час від часу з'являється «мода» на здоров'я, але немає спроб поставити задачу збереження і зміцнення здоров'я в довгостроковій перспективі як державну проблему [4].

На закінчення хотілося б ще раз звернути увагу на те, що корекція несприятливих особливостей того чи іншого ставлення, як відомо, - тривалий і часто болючий для особистості процес, пов'язаний з подоланням внутрішніх конфліктів і негативних емоційних переживань. У зв'язку з цим особливого значення набуває цілеспрямоване формування правильного ставлення до здоров'я на ранніх етапах розвитку особистості: в процесі виховання в сім'ї та навчання в молодшій школі.

Формування ставлення до здоров'я – процес досить складний, суперечливий і динамічний; він детермінований двома групами факторів:

1. внутрішні чинники: демографічні (в тому числі стать, вік, національність), індивідуально-психологічні та особистісні особливості людини, стан здоров'я;
2. зовнішні фактори: характеристики навколишнього середовища, в тому числі особливості соціальної мікро- і макросередовища, а також професійного середовища, в якій знаходиться людина.

Перелік використаної літератури:

1. Здоров'я та здоровий спосіб життя молоді. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ukrbukva.net/40833-Zdorov-e-i-zdorovyiy-obraz-zhizni-molodezhi.html>.
2. Здоровый образ жизни и духовно-физическое совершенство.[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.glavsovet.ru/abc-dop-lib/101zdo/a10/a10-11.php>.
3. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я: навч. посіб. / Н.В. Зимівець, В.С. Петрович, О.Ю. Закусило. – Луцьк, 2010. – 360 с.
4. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., Питер, 2006. – 607 с: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
5. Психология здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
6. Сержантов В. Ф. Характер и судьба. – СПб.: Санкт-Петербургский философский клуб, 1997. – 523с.

СУЧАСНІ НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*Гаращенко Олена Дмитрівна
м. Полтава*

За останні десятиліття світова наука долучила проблему здоров'я, у широкому розумінні, до кола глобальних проблем, розв'язання яких обумовлює кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства. Особливої актуальності останнім часом набувають питання здорового способу життя молоді. Відзначимо, що здоровий спосіб життя для кожного індивідуальний. У своїй життєдіяльності людині потрібно керуватися в духовному плані загальними законами всесвіту, у соціальному – особливими законами суспільства, в біологічному – індивідуальними законами свого організму.

Актуальність обраної нами теми полягає в тому, що на сьогоднішній день проблема стану фізичного та психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді,