

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С.КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
ЛАБОРАТОРІЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ
«ТОВАРИСТВО НЕЗАЛЕЖНИХ ЕКСПЕРТІВ»
ШВЕЙЦАРСЬКО-УКРАЇНСЬКИЙ ПРОЕКТ
«ПІДТРИМКА ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ В УКРАЇНІ» DESPRO

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ:
ЖИТТЄВЕ СЕРЕДОВИЩЕ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ**

Матеріали
XIV Міжнародної науково-практичної конференції
18-19 травня 2018 року, Київ

Київ - 2018

централізоване водопостачання; розподіл землі; боротьба з забрудненням річок, лісів; чисте повітря; гарні дороги. Громада об'єднана навколо потреби розпадається, коли потреба задовольняється. Інтерес має ненасичувану основу, він спрямований не на отримання конкретного результату.

У висновку, можемо зазначити, що поза інтересами не існує соціальної активності. Простір, де переважають інтереси – це простір соціальних змін. Ці зміни можуть бути революційні, такий характер суттєво впливає швидкість процесів, які протікають у соціумі.

ОПТИМІЗАЦІЯ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ САМОПІЗНАННЯ

Марценюк М. О.

кандидат психол.наук,
старший викладач кафедри психології
Мукачівський державний університет, м. Мукачево

Метою освіти в Україні на всіх її рівнях є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення освітнього рівня народу, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями, причому базується освіта на принципах гуманізму, демократії, національної свідомості, взаємоповаги між націями і народами [2; 4; 5].

Поняття «здоров'я» настільки давнє, що в усіх мовах світу воно є і означає високу працездатність, гарний настрій, упе-

вненість у собі. Аналіз досліджень та публікацій з питань здорового розвитку особистості демонструє необхідність усвідомлення кожною людиною, що здоров'я це той життєвий ресурс, використовуючи який людина могла б активно і творчо проявляти себе в усіх сферах життєдіяльності протягом життя. Про це свідчать роботи Водоп'янової Н.Є., Ходиревої Н.В., Васильєвої О.С., Філатова Ф.Р., Правдіної Л.Р., Литвиненко С.Н., Амосова М.М. Так, М.М.Амосов наголошував, що цінність здоров'я полягає у тому, що воно є необхідною складовою частиною ефективної діяльності людини [1]. Питання про роль освіти в збереженні і примноженні здоров'я стали предметом вивчення таких вчених, як Н.А.Амінов, М.М.Амосов, І.І.Брехман, О.С.Васильєва, Г.К.Зайцев, В.В.Колбанов, Л.М.Мітіна, Ф.Р.Філатов та ін.

Крім первісного ядра людських здібностей, у тому числі й особистісного потенціалу, що мало залежить від особистих зусиль, є й така його частка, на яку сама людина може активно впливати завдяки силі бажань, вольовим імпульсам, відповідальності, почуттю честі, потребі захистити себе і своїх близьких, вистояти, не зламатися. І тут вже йдеться про розвинену суб'єктність або «суб'єктивне ставлення». Наприклад, «особистісний зміст» розкриває суб'єктивне ставлення в смисловому аспекті, у його зв'язку із суспільно виробленими значеннями, смислова установка в мотиваційному, почуття – в афективному, ціннісній орієнтації - в аспекті загальної спрямованості особистості, відносини особистості (по Мясичеву) визначають суб'єктивну позицію особистості в навколишній дійсності [6].

Таким чином, суб'єктивне ставлення людини до об'єктів і явищ дійсності визначається тим, які саме потреби і у якій мірі «відбиті» у них. Потреба виступає як форма зв'язку організму із зовнішнім світом. Одночасно потреба є основним видом ставлення людини до об'єктивної дійсності. Як кожне ставлення, вона має виборчий зв'язок людини з різними сторонами навколишньої дійсності, вона потенційна, тобто ви-

являється при дії об'єкта і при відомому стані суб'єкта вона характеризується активністю.

Від того, які в людини потреби, які із них виражені сильніше, які слабше, наскільки віддалені вони за змістом, значною мірою залежить своєрідність системи відносин. Самі відносини в цілому є своєрідною психологічною проекцією ціннісно-потребової сфери людини, сутність якої найсильніше виражається в її вчинках. Істинне ставлення людини до дійсності до певного моменту є її потенційною характеристикою і проявляється повною мірою тоді, коли людина починає діяти в суб'єктивно значимих для неї ситуаціях [6]. Даний факт представляє додаткову складність аналізу системи відносин у цілому і ставлення до здоров'я зокрема.

Ставлення до здоров'я іноді позначають терміном «валеоустановка». Однак, якщо поняття «установка» застосовувати у класичному змісті (Д.М. Узнадзе), то мова йде про «цілісний стан суб'єкта», що не є свідомим, але представляє «своєрідну тенденцію до певних змістів свідомості». Тут має місце не просто якийсь із змістів психічного життя, а «момент її динамічної визначеності», тобто спрямованості на певну активність.

Тобто, валеоустановку можна визначити як психічне утворення, що включає три компоненти, які відповідають, але не ідентичні таким по змісту в структурі свідомого ставлення: уявлення про здоров'я (здоровий спосіб життя) і про хворобу; емоційне ставлення до проблем здоров'я і хвороби, їхня суб'єктивна оцінка; стереотипи поведінки, спрямовані на підтримку здоров'я і подолання хвороби [6].

Щоб відчутти власну сутність, розкрити нереалізовані потенції, слід опанувати певні навички самопізнання. Існують ефективні групові форми роботи, спрямовані на поступове звільнення від самовідчуження, поглиблення усвідомлення власної цінності, пошук власної неповторності, значущості, унікальності.

Яким чином організується навчання самопізнання? Наша свідомість завжди є спрямованою на щось. У межах методу самопізнання та самоаналізу відбувається таке поступове й дозоване самоспрямування [7].

Ідеться про аналіз феноменологічний, адже аналізуються переживання, емоційні стани, відчуття, які реально є в особистості, живуть у її душі, її тілі. Відчуття, які аналізуються, є феноменами, тому що вони суб'єктивні, тому що не піддаються об'єктивному аналізу. Кожен такий феномен суто індивідуальний, навіть в одній особистості двох однакових переживань практично не буває. І кожне, якщо його проаналізувати, дає матеріал для самопізнання.

Під час спілкування з іншою людиною кожен переосмислює, переробляє свою власну історію завдяки діалогові, що відбувається. Процес розмови ні для того, хто говорить, ні для того, хто слухає, не є пасивним. Коли ми розповідаємо комусь про себе, ми створюємо нову реальність, починаючи якось інакше розуміти окремі епізоди свого життя, по-новому переживати життя в цілому. Слухач порівнює із власним досвідом, досвідом своїх рідних та знайомих те, що він чує під час розмови, і непомітно для себе теж починає переструктурувати свою особисту історію, своє тлумачення подій життя, свої цінності, звички.

Серед детермінант, які підштовхують особистісне зростання, відповідно до концепції А. Роше розглядаються, по-перше, природний динамізм зростання, притаманний естwu людини, по-друге, функціонування інших особистісних центрів, що обслуговують плідну життєдіяльність ества, і, по-третє, співробітництво людини з оточенням. “Природа людських істот є енергією використання свободи з метою сприяння власному зростанню, а отже, і власній гуманізації”.

Чинники, які сприяють особистісному прогресу:

- 1) наявність життєдайних взаємин;
- 2) існування та діяльність у злагоді з власною сутністю;

- 3) глибинна інтеграція з найважливішими реаліями власного ества (своєю ідентичністю, сутнісною діяльністю, ставленням до трансцендентного, смисложиттєвою мотивацією тощо);
- 4) лікування психічних травм минулого;
- 5) самопізнання завдяки аналізу набутого життєвого досвіду;
- 6) життя відповідно до мудрості власного тіла.

Фундаментальні настанови, які забезпечують особистісне зростання:

- 1) стійке прагнення до самопізнання;
- 2) відкритість власній внутрішній реальності;
- 3) бажання знати про себе правду;
- 4) упокорення в самоприйнятті та розкритті себе перед іншими;
- 5) рішучість рухатися вперед (бажання жити, бути собою, навіть більше ніж собою) [7].

Усі люди мають внутрішні ресурси для саморозвитку, і цей процес, що дуже тішить, цілком не зупиняється майже ніколи, далеко не вичерпуючись дитинством, юністю, молодістю, навіть зрілістю. І навчання самопізнання – реальність.

Потенціал саморозвитку, самовдосконалення, що передбачає здоровий спосіб життя, закладено в кожній людині. Навіть найнесприятливіші умови дорослішання не можуть остаточно зупинити, істотним чином загальмувати цей переможний рух уперед. Як розгортається програма біологічного дозрівання, так відбувається і поступове, обережне, малопомітне втілення в життя незрівнянно складнішої програми самопізнання, особистісного розвитку, програми наближення до власної сутності.

У людини завжди є вибір, який здатний змінити смисложиттєві орієнтації. Це вибір – іти до себе чи не помічати цього найважливішого шляху, вибір траєкторії життєвого шляху, подальшого напряму самостворення. Саме вибір квантує час життя людини, позначаючи його головні віхи, вибір дає

змогу вирватися з полону буденності й побачити нові обрії зростання.

Необхідність самостійно робити по-спражньому відповідальні життєві вибори також сприяє формуванню настанов на здоровий спосіб життя, адже життєвий вибір на певному етапі життя визначає головну стратегію життєздійснення, яка може бути як саморуйнівною, так і самозберігаючою. Кожний життєвий вибір стає поштовхом до усвідомлення, оцінювання та коригування актуальних соціально-психологічних настанов молоді людини [7].

Список використаних джерел

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Текст./Н.М.Амосов. – М.: Сталкер, 2004. – 590 с.
2. Закон України " Про освіту" №1060-ХІІ, із змінами від 11 червня 2008 р. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>.
3. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов.– М.: Наука, 1999.– 349 с.
4. Оржеховська В.М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. – К., 2002. – 376 с.
5. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник / В. М. Оржеховська, О. О. Єжова. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 188 с.
6. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки./ Васильева О.С., Филатов Ф.Р. – М.: Академия, 2001.– 462 с.
7. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: методичні рекомендації / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова, О. Я. Кляпець. – К. Інститут соціальної та політичної психології НАПН: 2006 р. - 128 с.