Малярчук В.О.
здобувач вищої освіти 163 групи
Шеленкова Н.Л.
к.психол.н., доц., доц.кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНДИВІДА НА ЙОГО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Мільйони українців під час війни відчувають стрес, погано харчуються, мало займаються фізичною активністю та мають поганий сон. Все це фактори ризику, які можуть в майбутньому впливати на здоров'я і стати причиною неінфекційних захворювань, таких як цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, психічні розлади тощо.

Зокрема, згідно з даними дослідження від Україно-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я», 58% українців говорять про погіршення стану фізичного здоров'я порівняно з довоєнним періодом.

Зважаючи на важливість у цьому процесі суб'єктивного фактору, є потреба розглянути вплив індивіда на здоровий спосіб життя.

Різнобічна та тривала дія несприятливих соціальних, психологічних, економічних та інших чинників зумовлює високе нервово-психічне напруження, яке залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, рівня її особистісної сформованості.

Аналіз наукових джерел [1; 2; 3] дав змогу виявити перелік індивідуальних характеристик особистості, які можна розглядати як передумову формування нездорового способу життя:

- нерозвинений самоконтроль, нестача наполегливості;
- низька самоповага та невпевненість в собі;
- емоційна і психічна неврівноваженість;

- життєві цінності, які допускають вживання наркотиків та алкоголю;
- низька успішність;
- відсутність розуміння в сім'ї та (або) у навчальних закладах;
- прояви асоціальної поведінки у ранньому віці;
- низький рівень самосвідомості.

У психологічній літературі самосвідомість розглядається, як складна психологічна структура, до якої належать такі компоненти:

- по-перше, усвідомлення своєї тотожності;
- по-друге, усвідомлення власного «Я» як активного, діяльного начала;
- по-третє, усвідомлення власних психічних властивостей і характеристик;
- по-четверте, певна система соціально-моральних цінностей та самооцінка.

Всі ці елементи функціонально і генетично пов'язані один з одним, але формуються вони неодночасно. Зародки усвідомлення тотожності виявляються вже у немовлят, усвідомлення «Я» – приблизно з трьох років, усвідомлення власних психічних властивостей і самооцінка набувають найбільшого значення в підлітковому і юнацькому віці. Таким чином поступово відбувається сприйняття самого себе, розуміння того, чому віддавати переваги, щоб бути гармонійним.

Що ж є пріоритетним для самосприйняття на шляху до здорового життя?

- «Я» тілесне (ідентифікація власного «Я» з тілом); самоідентифікація (усвідомлення себе як одної особистості, яка буде змінюватися протягом всього життя).
- Формування власної ідентичності пов'язане зі статтю, її проблемами і способами вирішення суперечностей між сексуальними спонуками і вимогами моралі, а також із формуванням покликання і певних життєвих цілей;
- Самоповага (гордість) має величезне значення в житті кожної людини, в її соціальних зв'язках, оскільки набуває форми самолюбства, в тому числі і гордості за здорове тіло, здоровий дух.

Ось чому психічне життя і поведінка набувають однієї з найважливіших якостей «Я» – особисту визначеність і спрямованість. У формуванні здорового

способу життя ці пріоритети робляться ведучими у вираженні глибинної сутності «Я» [3].

З огляду на необхідність впровадження політики здоров'я у молодіжному середовищі, питання щодо засобів її впровадження є одним з головних. Індикатори опитування спрямовуються на визначення найбільш впливових, ефективних засобів, на сприйняття їх функціонування молоддю. Характер впливів різних джерел на формування способу життя молоді відображають індикатори різних джерел інформації та їх ефективності.

Проте, незважаючи на можливий високий фізичний та психологічний рівні підготовки, існують критичні ситуації, які можуть «зламати» людину, тобто підірвати не лише психічне, а й фізичне здоров'я особи. Такі ситуації називають стресовими. Отже, підірвати здоров'я може й вплив соціуму як такого, що в свою чергу наштовхує на думку, що молоду особу необхідно навчати й методам ефективного протистояння стресовим ситуаціям (копінгу) задля безпеки її фізичного та психічного стану.

Отже, здоровою можна вважати особу, яка не має шкідливих звичок, живе активним життям у соціумі, має набір надійних методик для подолання стресів, регулярно виконує фізичні вправи, що дають змогу підтримувати фізичну форму та привабливу фігуру.

В літературі розглядається лише основні напрямки роботи, на яких варто було сфокусувати свою діяльність щодо розвитку здорового суспільства. Проте, їх вплив має бути свого роду корегуючим, оскільки кожна людина несе відповідальність за власний розвиток та здоров'я – їй можуть лише вказати напрямок. Звідси найефективнішим методом впливу ми вважаємо надання інформації з усіх можливих варіантів поведінки в даній ситуації та переконання в тому, що здоров'я є найціннішою річчю в нашому існуванні і воно передбачає усесторонній і постійний розвиток як тіла, так і душі – лише тоді воно може принести задоволення, а всі інші шляхи є тимчасовим способом втекти від реальності.

Таким чином можна робити наступні висновки: здоровий спосіб життя особистості формують її індивідуально-психологічні особливості, чому приділяється значна увага в психологічній літературі.

Список використаної літератури:

1. Стойка О. О. Сучасні технології формування здорового способу життя серед молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2001. № 3. С. 92–97.

2. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г. М. Бевз, О. П. Главник-К. ; Український інститут соціальних досліджень. К., 2005. Кн. 1. 176 с.

3. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко [та ін.]. К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 300 с.