

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

*Г. П. Дзвоник,
науковий співробітник,
Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*

Психологічне здоров'я особистості є бажаною формою життєстійкості людини, що забезпечує високу якість і достатню тривалість життя. Здорова людина легше долає перешкоди, справляється з неприємностями та вистояє в життєвих випробувань. Висока життєстійкість людини обумовлюється адаптаційним потенціалом, наявністю енергії та гнучкості, які за наявності захворювання відчутно знижуються. Здоров'я – це гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних (особистісних, душевних) та соціальних чинників, що забезпечують внутрішнє благополуччя людини, її стійкий комфортний стан. Психологічне та фізичне здоров'я індивіда є фундаментом загального здоров'я особистості. Загальний стан здоров'я визначається стилем життя, характером стосунків, професійною зайнятістю, звичками, вмінням прислуховуватися до потреб свого тіла та організму. Постійна увага до свого фізичного стану, розуміння значення відпочинку, сну, здорового харчування, фізичних навантажень для збереження працездатності та розкриття творчих здібностей є профілактикою захворювань, підґрунтям високої життєстійкості. На особистісне психологічне здоров'я крім здоров'я фізичного впливає соціально-психологічна адаптивність, тобто здатність знаходити своє місце у групі, спільноті, соціумі, загалом відчувати себе на своєму місці у власному житті [1].

Психологічно здорова особистість – це, по-перше, активна та динамічна людина, яка швидко пристосовується до змін життєвих умов. По-друге, вона має здібності продуктивного спілкування, враховуючи потреби інших людей та власні інтереси. Для психологічно здорової особистості нескладно встановлювати довготривалі конструктивні стосунки, уникаючи конфліктів та непорозумінь. В соціальному середовищі така людина почуває себе природне, як у спілкуванні, співпраці, так і в спільному відпочинку. Цьому сприяють розвинені комунікативні здібності та здатність підтримувати достатній рівень самостійності та автономії. Така людина завжди відкрита новому досвіду, вміє ставити своєчасні життєві завдання і готова рухатися вперед.

Психологічно здорова людина має великий багаж когнітивних, емоційних та особистісних ресурсів, що допомагає оптимістично оцінювати життєві події та зберігати позитивне ставлення до життя взагалі. Так, одним з когнітивних ресурсів для позитивної оцінки життєвих змін є здатність оптимально оцінювати життєві труднощі, що дозволяє зберігати більш менш позитивний емоційний стан у складних життєвих ситуаціях. *Оптимістична* особистість завжди прагне покращити власний емоційний стан. До протилежних наслідків веде песимістична оцінка життєвих подій. Так, *песимістична* особистість схильна розглядати негативні події як такі, що постійно відбуваються у її житті. Така людина відчуває провину, звинувачує себе за все погане, що трапляється у її житті. І, таким чином, в неї формується «вивчена безпорадність», яка підкріплює її песимістичні уявлення. Песимістична людина негативно оцінює життєві зміни, що може призвести до психологічного напруження, стресу та депресивних станів [2].

Психологічне напруження та стрес запускають процеси саморегуляції, спрямовані на покращення власного емоційного стану. Отже, коли людина оцінює життєві зміни як стресові, їй дуже важко зосередитись на розв'язанні складних професійних та життєвих ситуаціях та їх причинах. Для вирішення проблеми необхідно досягнути внутрішнього спокою та рівноваги. Так, важливим для формування оптимальної оцінки складних життєвих ситуацій є віра людини у контрольованість подій та можливість впливати на ситуацію. Людина, що прагне до позитивного результату, або уникає негативного результату, дійсно може робити позитивний вихід більш ймовірним, а можливість негативного результату зменшити. Якщо людина вірить, що може змінити ситуацію на краще, це її мобілізує та підвищує ймовірність досягнення успіху. Так, можливість утримування контролю над ситуацією забезпечує стабільність у прогнозуванні ймовірності досягнення суб'єктивно значущого завдання.

Оптимальна оцінка життєвих та професійних труднощів, усвідомлення того, що попри наші бажання та зусилля існують зовнішні фактори, які ми не в змозі контролювати і, які можуть завадити реалізації життєвих планів спрямовує людину на пошук оптимального вирішення складної ситуації. Продуктивність розв'язання життєвих проблем цілком залежить від особливостей її пізнавальної діяльності та її когнітивного стилю [3]. Когнітивний стиль це – інтегральна характеристика індивідуальності, що пов'язана з типом реагування та вибором способу дій

і стратегій поведінки. Когнітивний стиль є тим інструментальним ресурсом особистості, якій дає можливість аналізувати, прогнозувати та оцінювати відповідні смисли діяльності спрямованої на долання труднощів. Такий когнітивний стиль як *гнучкий пізнавальний контроль* дозволяє відносно легко переключатися з однієї діяльності на іншу, дає можливість швидко аналізувати нові неочікувані ситуації. Інший когнітивний стиль як *толерантність до нереалістичного досвіду* передбачає можливість звільнитися від звичних стереотипних форм аналізу у ситуації невизначеності та протиріччя. Толерантні люди скоріше приймають у свою свідомість новий незвичний досвід. Вважається, що нетолерантність до нереалістичного досвіду є характеристикою «закритого» розуму і є симптомом високого рівня тривоги. Наступний когнітивний стиль *імпульсивність-рефлексивність*, тобто схильність приймати рішення швидко або повільно найбільш яскраво проявляється в умовах коли вимагається здійснити правильний вибір у ситуації невизначеності. Імпульсивні люди схильні швидко приймати рішення не враховуючи, що є можливі альтернативні рішення. Для рефлексивних людей характерним є повільне та виважене прийняття рішень. Вони витрачають більше часу на оцінку та аналіз ситуації, використовуючи більш продуктивні стратегії вирішення життєвих труднощів [4].

Отже, можна виділити деякі характеристики когнітивної сфери життєстійкої особистості, що впливають на здатність ефективно аналізувати, прогнозувати та оцінювати складні ситуації та труднощі. Це високий рівень рефлексії, рівень усвідомлення життя, розвинуті антиципаційні здібності, гнучкість та толерантність до труднощів. Розвинуті *антиципаційні здібності*, звичка все планувати наперед, дає можливість передбачати ймовірні перешкоди на шляху реалізації життєвої програми та цілей. *Гнучкість* дає можливість досить швидко включитися у розв'язання незапланованих проблем та труднощів. *Толерантність* до проблем спрямовує особистість на активний пошук індивідуальних способів подолання труднощів, на досягнення психологічного здоров'я та спонукає до трансформації різних форм травмуючого досвіду у позитивні життєві зміни. Отже, гнучкість і толерантність у сприйнятті життєвих подій, усвідомлення та розуміння труднощів є тим підґрунтям, на якому будується життєстійка стратегія опанування. [4, с.178]. Поліпшення, збереження, відтворення фізичного та психологічного здоров'я людини є найкращим свідоцтвом високої життєстійкості особистості.

Література

1. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Основные понятия и проблемы. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. 464 с.
2. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. № 44. Ч. 1. Х.: ХНПУ, 2012. С. 143-150.
3. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека. К.: Марич, 2009. 76 с.
4. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд. СПб.: Питер, 2004. 384 с.

ОСОБЛИВОСТІ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я

В. Ю. Жук,

кандидат медичних наук, асистент

В. Є. Клебан,

студентка 5 курсу медичного факультета

М. К. Білоус,

студент 5 курсу медичного факультета

Донецький національний медичний університет МОЗ України

Репродуктивне здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) – це стан фізичного, розумового і соціального благополуччя за всіма пунктами, що належать до репродуктивної системи на всіх стадіях життя. Період життя, що припадає на підлітковий вік, визначає не тільки формування репродуктивного здоров'я і ризику можливих репродуктивних втрат в майбутньому, а й надає становлення особистого ставлення до здоров'я [1, 2].

За останні 10 років частка абсолютно здорових дівчаток зменшилася з 28,6 до 6,3% [1, 3]. Показники захворюваності в підлітковому віці у дівчаток на 10-15% вище, ніж у хлопчиків. На ріст і розвиток репродуктивної системи впливає безліч факторів [3, 4].

Сексуальне розвиток людини триває все життя. В процесі розвитку діти переходять від узагальненого усвідомлення своєї чуттєвості до конкретних сексуальних переживань. Підлітки усвідомлюють свою