

5. *Смульсон М.Л.* Психологічні аспекти підготовки молоді до інтелектуальної діяльності програміста / М. Л. Смульсон // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. – К.: Любів Україну, 2000. – Т.2, ч.1. – С. 130-136.
6. *Чугуєва І.Є.* Психологічна підготовка спеціалістів з комп'ютерних технологій до професійної діяльності / І.Є. Чугуєва // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія. Соціологія. Психологія. Педагогіка. – К., 2009. – Т. 3 (15), дод. 4 : Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору : тем. вип. – С. 688-698.
7. *Шнейдерман Б.* Психология программирования: человеческие факторы в вычислительных и информационных системах / Б. Шнейдерман. – М. : Радио и связь, 1984. – 304 с.

В статье представлена модель психологической подготовки будущих специалистов по компьютерным технологиям, в которой отражены элементы ее содержания, функции, принципы внедрения в учебный процесс.

The article presents a model of psychological training of future specialists in computer technology, which reflects elements of its content, function and principles of the implementation in the learning process.

©2012 р.

О. Р. Щіпановська (м. Київ)

ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК БАГАТОВИМІРНИЙ СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ФЕНОМЕН

Постановка проблеми. Важливим завданням сучасної освіти постає виховання фізично, морально, соціально, духовно здорової особистості, оскільки стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Цінність збереження здорового генофонду та працездатності населення виступають на перший план. Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту навчання, освіти й виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для повноцінного, всебічного розвитку особистості. Для того, щоб навчити людину жити, успішно діяти у світі, досягати поставлених цілей, самовизначитися у ньому, необхідно сформуванню на всіх етапах освіти ціннісне ставлення до себе, свого образу „Я”, одним із компонентів якого є установка – «Я – здоровий». Ця парадигма сучасної освіти чітко відображена в державних документах, законах України: «Про дошкільну освіту» (2009), «Про охорону дитинства» (2003), «Національній доктрині розвитку освіти» (2002 р.), «Про загальну середню освіту» (1999), «Про освіту» (2008), «Про вищу освіту» (2010) та ін. Наприклад, на сучасному етапі серед завдань *дошкільної освіти* найголовнішим постає забезпечення гармонійного та різнобічного розвитку дошкільника, формування в нього ціннісного ставлення до Природи, Культури, Людей і Самого Себе [13, 17]. А Закон України «Про вищу освіту» спрямований на врегулювання суспільних відносин у галузі навчання, виховання, професійної підготовки громадян України, встановлення правових, організаційних, фінансових та інших засад функціонування системи вищої освіти, створення умов для самореалізації особистості, забезпечення потреб суспільства і держави у кваліфікованих фахівцях. Отже, ми бачимо, що 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 [12]. У той же час прямо не наголошується на такій функції освіти як профілактика, збереження, примноження здоров'я, але той науковий і практичний потенціали, що мають заклади вищої освіти на сьогоднішній день дозволяють говорити про їх застосування з метою розширення світогляду й поглиблення компетентності студентської молоді щодо здорового способу життя. Для втілення поставлених перед освітою завдань на всіх її рівнях, важливим є створення умов, що забезпечують ефективне використання, збереження й примноження людського потенціалу, життєвого ресурсу кожної людини, її здоров'я – цікавого й складного явища, яке завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини.

Отже, освіта в сфері здоров'я виступає стратегічним напрямом навчання, особливо в вищих навчальних закладах, оскільки державний курс освітньої політики в Україні передбачає пропаганду і підтримку здорового способу життя, виховання здорового молодого покоління, якому жити і працювати в оновленій державі. Сучасними психологами і педагогами вивчаються умови, найбільш сприятливі для цілісного розвитку дитини як особистості, формування її психічного здоров'я (О.Л. Кононко, В.К. Котирло, С.Є. Кулачківська, С.О. Ладивір, Л.Д. Мельник, З.П. Плохій). Проблему фізичного розвитку дітей дошкільного віку досліджують О.Л. Богініч, Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, Л.А. Сварковську та ін. У працях І.І. Брехмана, О.Д. Дубогай, Р.З. Поташнюк та ін. значна увага приділяється питанням дотримання підростаючим поколінням здорового способу життя. Водночас залишається недостатньо вивченою проблема організації освітнього процесу з формування у молоді ціннісного ставлення до власного здоров'я [5].

Тому **метою нашого дослідження** постає всебічний розгляд поняття «здоров'я», визначення його складових, аналіз чинників впливу та визначення шляхів його збереження й вдосконалення засобами освіти, підвищення компетентності молоді у фізичній, психічній і соціальній його сферах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «здоров'я» настільки давнє, що в усіх мовах світу воно є і означає високу працездатність, гарний настрій, упевненість 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., Ходирєвої Н.В., Васильєвої О.С., Філатова Ф.Р., Правдіної Л.Р., Литвиненко С.Н., Амосова М.М.

М.М.Амосов наголошував, що цінність здоров'я полягає у тому, що воно є необхідною складовою частиною ефективної діяльності людини [2]. Питання про роль освіти в збереженні і примноженні здоров'я стали предметом вивчення таких вчених, як Н.А.Амінов, Н.М.Амосов, І.І.Брехман, О.С.Васильєва, Г.К.Зайцев, В.В.Колбанов, Л.М.Мітіна, Ф.Р.Філатов та ін. Дослідження показали, що феномен здоров'я розглядався як соматична, фізична, психічна і духовна(моральна) характеристики людини. Здоров'я як культурний феномен в сучасних педагогічних дослідженнях залишається проблемою, що потребує свого вирішення. Питання про здоров'я як культурного феномену, його цінності в життєдіяльності людини, як сукупної характеристики духовної цінності нації та визначальному способі відтворення життя розглядалось в дослідженнях таких вчених, як Л.В.Абдульманова, Л.І.Альошина, Н.Е.Анкундінова, Е.А.Аркін, Е.Н.Вайнер, С.Ю.Лебедченко, М.Г.Мариніна, Н.Ф.Маслова, Е.А.Шульгіна та ін. Аналіз цих досліджень свідчить, що ці питання найчастіше стосувалися дошкільних, спеціальних освітніх закладів, середньої загальноосвітньої школи, а в останній час – педагогічних та інших вузів. Система освіти, що забезпечує підготовку не тільки майбутніх вихователів, вчителів, викладачів, психологів, а й інших фахівців, має бути орієнтована на збереження і підтримку здоров'я студентів. Адже потім їх нездоров'я безпосередньо буде відображатися на інших. [18]

Сучасні дослідження свідчать про те, що найчастіше причина розвитку захворювань та девіантних форм поведінки людини знаходиться у її психіці. Так, за даними досліджень Лісіцина Ю.П. і Петленко В.П., основними та визначними факторами обумовленості здоров'я є: на 50-55% - спосіб життя, на 20-25% - зовнішнє середовище, на 15-20% -генетична передумовленість, на 8-10% - охорона здоров'я [14]. Отже, здоров'я людини залежить від багатьох причин, але так чи інакше у їх основі лежать соціально-психологічні закономірності. Це надає нам можливість говорити про ефективність впливу на свідомість через викладання комплексу навчальних психологічних дисциплін. Зокрема, Водоп'янова Н.С. і Ходирева Н.В. як міждисциплінарну галузь психологічних знань про причини захворювань, сприятливі для здоров'я чинники та умови розвитку індивідуальності протягом життєвого шляху людини, розглядають *психологію здоров'я* [11].

Виклад основного матеріалу дослідження.

Психологія здоров'я як науково-практичний напрям сучасної психології, що активно розвивається, крім визначення причин виникнення та розвитку психічних захворювань розглядає й інші аспекти життєдіяльності людини.

Вагомий вклад сучасних вчених Васильєвої О.С. та Філатова Ф.Р. в тому, що вони розглядають здоров'я як складний, багатомірний соціокультурний феномен, що відображає найбільш значущі біологічні, психологічні, соціальні та духовні аспекти буття людини [10].

Розглядаючи здоров'я як комплексний феномен, дослідники розуміють під *фізичним здоров'ям* – гарне самопочуття, бадьорість, енергію, силу; під *психічним здоров'ям* – врівноваженість, спокій, чудовий настрій, доброту, комунікативність, життєрадісність. *Соціальне здоров'я* забезпечує успішність у навчанні, професійній діяльності, гарну адаптацію в різних соціальних спільнотах (сім'я, колектив, організація тощо), вміння приймати на себе відповідальність, розв'язувати конфлікти, встановлювати гарні стосунки з іншими людьми. Оптимістичний погляд у майбутнє, наявність часової перспективи, гармонійність стосунків із собою і оточуючим світом, вміння не засуджувати, не ображатися, не образити, служити іншим людям, справі, відсутність страхів і висока моральність – все це є *складовими духовного здоров'я* [10]. Крім цього, критеріями духовного здоров'я виступають також *рівень самоактуалізації, відповідальності за своє життя, своє здоров'я*. Таким чином, здоров'я представляє собою сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей. Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Отже, здоров'я людини – цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Комплексний розгляд проблеми здоров'я, що дозволяє зосередити увагу дослідників на людині в цілому, а не на окремих симптомах чи органах, дозволяє розглядати людину як систему, що складається з тілесного, психічного, соціального і духовного рівнів. [8;10;16]

Відомо, що системо утворюючим чинником для будь-якої системи є мета, і на кожному з виділених рівнів у людини має бути базова мета: на *тілесному рівні* – виживання і репродукція; на *психічному рівні* – здатність усвідомлювати себе як особистість; на *соціальному рівні* – реалізація себе як особистості: повноцінне життя в різних типах спільнот (сім'я, рід, друзі, професійний колектив); на *духовному* (вищому - надсвідомості) - здійснення внутрішнього шляху трансформації, розвитку альтруїзму, співчуття, розуміння свого місця у світі, своєї місії – бути творцем. [9]. Відповідно до цілей виділяються і підструктури здоров'я або його складові: фізичну, психічну, соціальну і духовну, що тісно взаємопов'язані та взаємообумовлені.

Важливими постають завдання виокремлення основних показників і методів їх виміру, критеріїв та чинників, що впливають на здоров'я, (способи і умови його збереження чи руйнування). Також, окремо можна виділити спеціальні засоби психологічного впливу, які сприятимуть підвищенню певного рівня здоров'я, що в цілому сприятиме покращенню загального стану людини.

Методи визначення рівня здоров'я з точки зору психології здоров'я повинні відповідати певним вимогам [10]:

- вони не повинні травмувати, порушувати природні процеси в організмі на відміну від низки медичних діагностичних процедур;
- вони повинні одночасно бути засобами самопізнання, і по можливості засобами розвитку і укріплення здоров'я;
- суттєвою повинна бути динаміка показників, а не їх абсолютні значення.

Узагальнюючи вищезазначене, спробуємо визначити загальні чинники, що впливають на здоров'я та згрупувати їх у групи:

1. *зовнішні природні фактори*: екологія, умови життя (урбанізація, гіподинамія тощо);
2. *внутрішні природні фактори*: вік, стать, раса, національність, спадковість;
3. *зовнішні соціально-психологічні фактори*: конфлікти, стреси, різні ситуації;
4. *внутрішні соціально-психологічні фактори*: бажання, почуття, думки, переконання, уявлення, поведінка людини, її ідеали, смисли, цінності.

З наведених груп чинників в даній статті увага приділятиметься саме *соціально-психологічним факторам*, тому що їх ми можемо активно використовувати в освітньому процесі для формування мотивації щодо покращення і збереження здоров'я у молоді.

Фізичне здоров'я людини визначає правильне функціонування організму і кожної з його систем. Одним із показників фізичного здоров'я є фізичний розвиток, який Велика медична енциклопедія визначає як сукупність морфологічних і функціональних показників організму, що дають змогу встановити запас його фізичних сил, витривалості й працездатності.

Розглянемо *фізичну складову* поняття «здоров'я». Фізичний стан проявляється у відсутності хвороб і больвих відчуттів, високому рівні імунітету, в гармонійності фізіологічних процесів, зовнішньому вигляді, гарній фізичній формі, витривалості, в широких адаптивних можливостях до змін зовнішнього середовища [8].

Основними методами виміру фізичного здоров'я можуть виступати: самоспостереження, вимір пульсу, показники фізичного розвитку, кількість дихальних рухів у хвилину, тривалість контрольної і вольової дихальної паузи, рівень тренуваності.

До *чинників*, що впливають на фізичне здоров'я, належать: система харчування; фізичне навантаження; закалювання; гігієнічні процедури; режим праці та відпочинку тощо.

Розуміючи природу фізичного рівня здоров'я легше визначитися із *засобами психологічного впливу*, до яких можна включити:

- аутотренінгові заняття,
- тілесно-орієнтовані тренінги, які сприяють адекватному сприйняттю власного тіла і його можливостей, формують потребу в удосконаленні тіла,
- спеціальна література, вивчення якої допомагає зміцненню соматичного здоров'я [2,8].

Перейдемо до розгляду психічної складової здоров'я. **Психічне здоров'я** характеризується як рівновага та сталість психіки людини, адекватне сприйняття реального світу; нормальна діяльність вищих психічних функцій (відчуття, пам'яті, почуттів, волі, мислення тощо) [3]. Психічне здоров'я стосується розуму, інтелекту та емоцій. Основою психічного здоров'я слід вважати стан загального душевного комфорту, який адекватно регулює її поведінку в процесі життєдіяльності [4].

Розглянемо *показники і визначимо критерії* психічного здоров'я. Дуже часто *критерієм* психічного здоров'я вважається відсутність психіатричного діагнозу, а саме психічних захворювань. З позиції психології здоров'я до його критеріїв відносяться:

- *особливості емоційної сфери*, насамперед, емоційна стійкість, толерантність до стресових факторів, переважний емоційний стан людини, врівноваженість у стосунках з іншими людьми;
- *показники ментальної сфери* : уявлення, установки, думки, сприйняття різних ситуацій і реакція на них;
- *особистісні якості людини*: безумовне прийняття, тобто визнання самоцінності кожної людини, і тільки на такому фоні можливе вираження незгоди з її конкретними діями, словами, думками, почуттями; толерантність, терпіння, терпимість, відкритість людини до себе, до інших людей, вміння виразити свої думки і почуття, адекватність, конгруентність, емпатія, оптимізм, відповідальність тощо.

Відповідно, *методами виміру* характеристик психічного здоров'я можуть виступати різноманітні психологічні *тести*, за допомогою яких можна визначити особливості емоційної сфери, наприклад, рівень тривожності, рівень самооцінки, особистісні якості людини, *опитувальники*, такі як наприклад, ММРІ, 16-ти факторний опитувальник Кеттелла, а також *проективні тести*, такі як тест рисуночної фрустрації Розенцвейга. Також можна комплексно застосовувати методи *спостереження, інтроспекції (самоспостереження), інтерв'ю* тощо.

Аналізуючи *чинники*, що впливають на рівень психічного здоров'я, можна виділити:

- *ставлення до себе* (позитивне, негативне);
- адекватну /неадекватну *самооцінку*;
- *особливості сприйняття інших людей*;
- *переважну стратегію ставлення до інших*: стратегія співробітництва, як здатність жити і творити «тут і тепер», не заважаючи іншим та стратегія суперництва, яка породжує агресію, заздрість, вбивства, самогубства, стихійні лиха, війни;
- *особистісні особливості людини*;
- певну *ієрархію життєвих ціль і цінностей*, наприклад, переважання духовних цінностей над матеріальними;
- *переважаючий емоційний фон людини*: від печалі, роздратування, незадоволеності всім і всіма до спокійного, врівноваженого, радісного сприйняття всього, що відбувається.

Спираючись на знання про причини, що впливають на психічне благополуччя особистості, легше визначити *засоби психологічного впливу на психічне здоров'я*. Наприклад, робота по підвищенню емоційної стійкості людини може досягти успіху завдяки тренінгу саморегуляції, різних видів аутогенного тренування, медитації, регуляції настрою, корекції

уявлень, установок людини, розвиток вольової сфери, робота зі стратегіями стосунків з іншими людьми. Така робота може бути індивідуальною чи груповою, у формі психологічного консультування, психокорекції і психотерапії. Суттєву допомогу у вдосконаленні психічного здоров'я може надати вивчення спеціальної літератури [1; 3; 4; 6; 7; 9-11; 15].

Системний підхід до визначення поняття «здоров'я» дозволяє виокремити його **соціальну складову**, яка розглядає функціонування особистості як рівноправного і повноцінного члена суспільства, як безконфліктну взаємодію з навколишнім світом, доброзичливі взаємини у колективі однолітків, у сім'ї, професійній діяльності, суспільстві [8].

Основним критерієм соціального здоров'я можна вважати *ефективність і успішність адаптації людини у суспільстві на рівні соціальної адаптації; на рівні соціальної активності; на рівні ефективного використання різних соціальних ролей*. Існує два основних типи соціальних груп, до яких входить кожна людина – це професійні групи та сім'я. У контексті професійних груп важливими критеріями соціального здоров'я зазначимо:

1. *відповідність професійного й особистісного самовизначення*, тобто наскільки професія, її вимоги до особистості відповідають індивідуальним особливостям певної людини, її життєвому призначенню;
2. *успішність професійної діяльності, задоволеність нею і своїм соціальним статусом;*
3. *визнання даної діяльності в соціальному середовищі*, що, як правило, пов'язано з рівнем матеріальної забезпеченості.

Критеріями соціального здоров'я студентської молоді можуть вступати: ставлення до навчання; успішність; наявність певних пізнавальних потреб, інтересів та їх вибірковість.

Критерієм соціального здоров'я сім'ї може виступати наявність гармонійних сімейних стосунків.

В якості методів визначення соціального здоров'я можна використовувати різні тести соціального спрямування, опитувальники на задоволеність професією, професійним статусом, сімейними стосунками, а також методи самооцінки та експертних оцінок, метод визначення позиції у групі – соціометрію.

Слід зазначити, що всі критерії соціального здоров'я можуть виступати одночасно й чинниками впливу, серед яких ми виділяємо:

- соціально-економічну й політичну ситуації в країні;
- рівень освіти і виховання;
- можливість вибору працевлаштування;
- гнучкість життєвих стратегій та їх відповідність соціокультурній ситуації (економічним, соціальним і психологічним умовам);
- рівень фізичного і психічного здоров'я;
- ставлення людини до справи, яку виконує.

Ефективними засобами психологічного впливу на рівень соціального здоров'я постають: професійне консультування та профвідбір; сімейне консультування; різноманітні тренінги, спрямованні на відпрацювання професійних навичок, на підвищення ефективності професійної діяльності, а також на розвиток творчих зусиль по оптимізації своєї життєдіяльності, зокрема сімейних стосунків, кар'єри, відпочинку тощо.

Проблема **духовного вдосконалення** особистості широко розкрита такими авторами як Зелінченко А.І. (1996), Минделл Е. (1997), Уолш Р. (2000), Франкл В. (1990), Шандриков В.Д. (1999), Ялом І. (1999).

Показником **духовного здоров'я**, основним його критерієм виступає любов як внутрішній стан і глибинне позитивне ставлення до себе, до інших людей, до життя, тобто *відчуття первинної самоцінності* всіх і всього у світі. На наш погляд одним із найважливіших критеріїв виступає також: *осмисленість і наповненість буття; усвідомлене, відповідальне, творче ставлення до свого життя; розуміння або намагання зрозуміти свій шлях і своє призначення, віра в Бога, Вищий розум, Природу, осмисленість всього всесвіту і нашого життя, позитивний радісний стан людини*. Отже, оптимістичний погляд у майбутнє, наявність часової перспективи, гармонійність стосунків із собою і оточуючим світом, вміння не засуджувати, не ображатися, не ображати, служити, відсутність страхів і висока моральність – все це є ознаками **духовного здоров'я**. *Критеріями духовного здоров'я виступають також: рівень самоактуалізації, відповідальності за своє життя, в тому числі і за своє здоров'я, сформована ієрархія цінностей.*

У відповідності до цих критеріїв необхідним постає завдання вибору методик, які можна було б використати для визначення рівня духовного здоров'я. Серед *методичних інструментів* можна застосувати наступні [17]:

- тест, який дозволяє виявити рівень само актуалізації особистості
- опитувальник РСК (рівень суб'єктивного контролю) для визначення рівня інтернальності-екстернальності суб'єкта,
- тест смисложиттєвих орієнтацій Д.А.Леонтьєва,
- опитувальник ціннісних орієнтацій Рокича,
- аналіз продуктів творчості.

Так само, як і при аналізі соціального здоров'я, критерії духовного здоров'я виступають одночасно *чинниками*, що впливають на нього. Це:

- зростання ступеню усвідомлення буття людини;
- прагнення до самовдосконалення;
- пріоритет духовних потреб (творчість, любов, пізнання, краса і тощо);
- розширення свідомості за межі людського тіла, за межі Я, досягнення оптимального індивідуального балансу між тимчасовим і вічним, матеріальним і духовним, що дозволяє адаптуватися до конкретної соціокультурної ситуації, залишає пріоритет за прагненням до вічного, любові, доброти, істини, досконалості.

Слід зазначити, що неможливо прагнути до духовної досконалості інакше, ніж через досконалість у земних проявах, через вдосконалення власного тіла, своїх стосунків, людських якостей, усвідомлення свого призначення, своїх вищих цінностей і смислів. Тому основними засобами психологічного впливу на духовне здоров'я виступають:

- моральне виховання, яке формує потребу людини керуватися етичними принципами;
- психолого-педагогічна освіта і самовдосконалення;
- створення умов для розвитку творчості;
- побудова ієрархії цінностей з переважанням буттєвих цінностей, за А. Маслоу (1997) – це: пізнання й самопізнання, любов, творчість, альтруїзм, самовдосконалення, боротьба з негативними думками і емоціями, деструктивними тенденціями, апатією, лінню, агресією, нетерпимістю; вивчення спеціальної літератури [19-22], різних духовних традицій (релігія, йога, філософські вчення), використання духовних практик (медитація, молитва, трансові стани).

Здійснивши аналіз чотирьох складових здоров'я, ми маємо змогу оцінити його багатовимірність, складність, взаємодію і взаємообумовленість виділених нами рівнів. У той же час такий підхід розкриває шляхи більш ефективного вдосконалення кожної з розглянутих складових.

Формування різних складових здоров'я можна простежити в межах вивчення таких дисциплін, як , наприклад, психологія та педагогіка, вікова та педагогічна психологія, які розглядають **вікову періодизацію**, що визначає важливість формування здоров'я та особливості соціалізації у різні періоди життя. Зазначимо, що: від народження до 3-х років закладається фізичне здоров'я, з 3-х до 7-ми років – спостерігається інтенсивне формування психічного здоров'я; з 7-ми до 12-ти років – формується соціальна складова здоров'я; після 12-ти років починається активний прояв духовної складової, яка стає провідною. Цей вік співпадає з обрядом ініціації, посвячення у доросле життя, яке присутнє в усіх світових релігіях (Звичайно, усі ці періоди досить умовні).

Вказані складові на протязі всього подальшого життя людини взаємопов'язані між собою, тому вдосконалення будь-якої з них вносить свій внесок у здоров'я людини. Усвідомлення студентами важливості і відповідальності за розвиток і виховання особистості на кожній віковій стадії сприяє зростанню рефлексії, підвищенню мотивації у поглибленні і засвоєнні знань, у набутті корисних навичок й практичному їх застосуванні ще на теренах вищого навчального закладу.

Практичне застосування.

Значення вищевикладеного з урахуванням розглянутих критеріїв здоров'я дає можливість *скласти індивідуальний портрет здоров'я людини* [17], попередньо зробивши діагностику, на підставі якої складається *індивідуальна програма профілактики, збереження і вдосконалення здоров'я*. Серед усіх відомих технологій обираються ті, що найбільше необхідні конкретній особистості у відповідності з показниками діагностики й уподобанням людини. Наступний етап передбачає *контроль і оцінку ефективності даної програми* оздоровлення, основним показником якого є динаміка показників здоров'я, наприклад, зменшення кількості захворювань, підвищення активності й покращення якості життя, гармонійне та радісне сприйняття себе й інших тощо. Реалізуючи оздоровчі програми необхідно дотримуватися таких основних правил та принципів: - поступовість, послідовність, комплексність, доцільність; - індивідуальну відповідальність, креативність. Основною умовою оздоровлення особистості є позитивна зміна світосприйняття світогляду людини.

Практичне застосування.

Значення вищевикладеного з урахуванням розглянутих критеріїв здоров'я дає можливість *скласти індивідуальний портрет здоров'я людини* [17], попередньо зробивши діагностику, на підставі якої складається *індивідуальна програма профілактики, збереження і вдосконалення здоров'я*. Серед усіх відомих технологій обираються ті, що найбільше необхідні конкретній особистості у відповідності з показниками діагностики й уподобанням людини. Наступний етап передбачає *контроль і оцінку ефективності даної програми* оздоровлення, основним показником якого є динаміка показників здоров'я, наприклад, зменшення кількості захворювань, підвищення активності й покращення якості життя, гармонійне та радісне сприйняття себе й інших тощо. Реалізуючи оздоровчі програми необхідно дотримуватися таких основних правил та принципів: - поступовість, послідовність, комплексність, доцільність; - індивідуальну відповідальність, креативність. Основною умовою оздоровлення особистості є позитивна зміна світосприйняття світогляду людини.

Соціокультурними організаційними формами, що спрямовані на удосконалення відповідної складової здоров'я, виступають: фізична культура як навчальна дисципліна в освітніх закладах від дошкільних до ВНЗ; різноманітні спортивні та оздоровчі секції; викладання комплексу психологічних дисциплін, психологічні та психотерапевтичні служби; служби сім'ї і служби зайнятості; світові релігії, різні види духовних практик, екзистенційні аспекти освіти.

Встановлено, що особистість завжди виховується цілісно. При цьому тільки комплексно досягається цілісність фізичного, психічного, духовного розвитку, жодна сторона не виступає як самоціль, вони взаємодіють, взаємозбагачуються, всі разом слугуючи вирішенню одного завдання — всебічного розвитку особистості. Педагогічний процес з формування комплексного підходу до збереження власного здоров'я у молодого покоління передбачає розкриття істотних зв'язків і взаємозалежностей, які існують між станом здоров'я людини та її способом життя, рівнем знань про здоров'я, настроєм, стосунками з іншими людьми. практичними діями. Пріоритети в загальній системі роботи мають бути віддані навчально-виховній діяльності, основне завдання якої – розвиток у студентів усвідомлення цінності здоров'я і здорового способу життя, що сприяють становленню активної особистості. Ми вважаємо, якщо систематизувати знання студентів про різні сфери здоров'я, сформувати сприйняття власного здоров'я як системи особистісної цінності, розвинути установки на самостійність і відповідальність, то така людина намагатиметься свідомо коригувати свою поведінку щодо здорового існування на всіх його рівнях, уважно ставитися до власного здоров'я і здоров'я оточуючих; прагнути до адекватного сприйняття знань і навичок по його охороні, їх втіленню у повсякденне життя.

Висновки. Завдання інтеграції всіх цих напрямів оздоровчої роботи має взяти на себе, окрім медицини, *освіта* на всіх її рівнях з використанням засобів масової інформації. З метою формування у молоді адекватних уявлень про здоров'я необхідно розробити і ввести в навчальні плани вищих навчальних закладів курс дисциплін, що сприятимуть формуванню нового світогляду у студентів щодо цієї проблеми. Такий досвід роботи вже мають наші колеги-викладачі в Росії, де на всіх факультетах Південного федерального університету (ПФУ), окрім дисциплін «Психологія здоров'я», «Фізична культура», у 2007 році був ведений курс «Культура здоров'я», реалізація якого у формі лекцій, семінарів і тренінгів дозволяє студентам сформувати установку на активне творіння власного здоров'я, освоєння технології його вдосконалення. Запровадження названих дисциплін у ВНЗ, усвідомлення викладачами своєї освітньої місії, створення простору для роботи творчих майстерень, факультативів, клубів із залученням студентів, аспірантів, викладачів, співробітників і адміністрації, трансляція смислу і значення культури здоров'я на особистому прикладі, освоєння різних оздоровчих технологій – все це сприятиме формуванню комплексного уявлення про здоров'я і здоровий спосіб життя, осмисленню пріоритетності чинників, що

визначають вибір розвитку і саморозвитку молоді, допоможе їй творити власне здоров'я як умови для виконання намічених життєвих цілей і завдань, самореалізації і самоактуалізації.

Література

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: Пер. с англ. / Фонд «За экономическую грамотность». — М., 1995. — 296 с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья Текст. / Н.М.Амосов. М.: Сталкер, 2004. 590 с.
3. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. СПб., 1998.
4. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. - СПб.: Речь, 2006. - 384 с.
5. Андрищенко Т.К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку: Дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / Інститут проблем виховання АПН України. — К., 2007. — 258 с.
6. Байер К. Здоровый образ жизни Текст. / К. Байер, Л. Шейнберг: пер с англ. -М.: Мир, 1997. 368 с.
7. Бойко О.В. Охрана психического здоровья: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 268 с.
8. Васильева О.С. Валеопсихология – актуальное направление современной психологии // Психологический вестник. Вып.3 Ростов н/Д.: Изд-во Ростовского университета, 1998.
9. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психическое здоровье как интегративная характеристика личности // Психологический вестник РГУ. Вып.3. Ростов н/Д, 1998.
10. Васильева О.С, Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. Уч. пособие для студентов вузов. - М.: «Академия», 2001.-352с.
11. Водопьянова Н. Е, Ходырева Н. В. Психология здоровья // Вестник ЛГУ. - Серия 6. - Вып.4. - 1991. – С. 50-58.
12. Закон України " Про освіту" №1060-XII, із змінами від 11 червня 2008р.
13. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні: Наук.-метод. посіб. / Наук. ред. О.Л. Кононко. – К.: Ред. журн. „Дошкільне виховання”, 2003. – 243 с.
14. Лисицын Ю.П., Петленко В.П. Детерминационная теория медицины. - - СПб.: Гиппократ., 1992. - 414 с.
15. Психология здоровья: Учебник для вузов / Ред. Г. С. Никифоров. - СПб.: Питер, 2003. – 606 с.
16. Филатов Ф.Р. К вопросу о социокультурных вопросах здоровья. // Психология в вузе. Научно-методический журнал, 2010, №6 . – С. 18-27.
17. Филатов Ф.Р., Трофимова Е.В. Центр психологического здоровья на базе Южного федерального университета: специфика и направление деятельности. // Психология в вузе. Научно-методический журнал, 2010, №6 . – С. 117-123.
18. Шархун А.С. Формирование образа здоровой личности в процессе преподавания медико-биологических дисциплин в педколледже: Культуросообразный подход : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 : Ростов н/Д, 2005. - 157 с. РГБ ОД, 61:05-13/1415.
19. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
20. Фромм Э. Душа человека - М.: Республика, 1992. – 430 с.
21. Шадриков В.Д. Происхождение человечности. – М.: Логос, 1999. — 295 с.
22. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Irvin D. Yalom. Existential Psychotherapy. N.Y.: "Basic Books", 1980. М.: "Класс", 1999. — 576 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).

В статье рассмотрена категория «здоровье» с точки зрения целостного подхода к представлению о человеке. В основе определения проблематики лежит системный комплексный подход, с помощью которого выделены основные уровни и критерии составляющих здоровья, методы измерения, факторы влияния и средства психологического воздействия на них. Представлена альтернативная стратегия изменения ситуации в сфере здоровья – показана роль образовательных учреждений в формировании новых взглядов на проблему сохранения здоровья.

In the article a concept «health» is discussed from point of the holistic view of the man. In basis of problem determination lies systems approach complex, which basic levels and criteria of health, factors, which influence on his being, measuring methods of constituents of health and psychological facilities which influence on them. The reader will find the description of an alternative strategy of changing the existing situation in the field of health and analysis of the role of educational institutions in the formation of new perspectives on the problem of health preservation.

©2012 р.

І. М. Бевзюк (м. Київ)

ОКРЕМІ АСПЕКТИ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРОКУРОРІВ

Комунікативна компетентність майбутніх прокурорів визначається як інтегративна властивість особистості, що відображає єдність теоретичної, практичної і морально-психологічної готовності майбутніх прокурорів до професійної діяльності та включає в себе сукупність психолого-педагогічних, методологічних і спеціально-предметних знань; професійних, виконавчих умінь і навичок, особистісних характеристик, які забезпечують ефективну прокурорську діяльність.