

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ І СКЛАДОВА БЕЗПЕКИ І БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

Дзюбка Людмила

Інститут психології мені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, Україна

Однією з складових національної безпеки України є психологічна безпека, яка розуміється як стан психологічної захищеності і здатність людини та середовища відображати, відбивати несприятливі зовнішні та внутрішні впливи. Безпека – це захист людини і попередження небезпеки, забезпечення особистості безперешкодного користування доступними для її розвитку благами, яких вона здатна привласнити (осягнути). Психологічна безпека розглядається як стан психологічної захищеності і здатність людини та середовища відображати, відбивати несприятливі зовнішні та внутрішні впливи. Порушення безпеки супроводжується виникненням у людини низки станів, пов'язаних з емоційним фоном, а саме: напруженості, тривоги, страху, стресу, що може спричиняти деструктивні зміни в різних сферах особистості. Потреба в безпеці й захисті від усього, що загрожує життю і здоров'ю, є базовою, провідною у групі основних потреб людини та визначає її соціальну поведінку. Особливо важливим є задоволення потреби у безпеці для дітей та підлітків бо саме відчуття безпеки та благополуччя зберігає сили і надає їм ресурс для розвитку, самоактуалізації, самореалізації. Безпека людини залежить як від зовнішніх факторів (фізичне й соціальне макро- та мікросередовище) так і від якостей і здатностей самої людини (різноманітні реакції людини на небезпеку; засоби (соціальні, фізичні та психологічні (механізми психологічного захисту), що їх використовує людина для захисту від тривожних чи небезпечних ситуацій). Отже, з боку особистості, психологічна безпека проявляється у її здатності до саморегуляції, а саме: зберігати врівноваженість, стійкість, спокій, добре самопочуття в соціумі (в тому числі і з наявними психотравмувальними впливами); чинити опір деструктивним факторам [1; 2]. У загальному вигляді безпека залежить від способу життя людини: від рівня життя, якості життя, стилю життя. Саме стиль життя як поведінкова особливість найбільше залежить від людини та впливає на її здоров'я

та благополуччя. Концентровано взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини виражений у понятті «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ). Здоровий спосіб життя передбачає діяльність людини по усвідомленню, примноженню та розумному використанню власних можливостей для виконання необхідних діяльностей і функцій (професійних, побутових, суспільних, освітніх тощо) у оптимальних для здоров'я і розвитку умовах. У підґрунті потреби у ЗСЖ – ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей як до найважливішої цінності. Тому необхідно з дитинства мотивувати до уважного ставлення до власного здоров'я, заохочувати дітей до успіхів в опануванні умінь і навичок ЗСЖ і безпеки життєдіяльності. До складових ЗСЖ традиційно відносять дотримання правил гігієни, раціональне співвідношення режиму діяльності та відпочинку, якісне здорове харчування, рухову активність (активний відпочинок, заняття фізичними вправами), культуру спілкування, позитивні емоції, безпечну поведінку (у т.ч. відмову від шкідливих звичок, деструктивної, саморуйнівної поведінки). ЗСЖ передбачає збереження і розвиток людиною власного фізичного, психологічного, соціального і духовного здоров'я.

ВООЗ розуміє здоров'я як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів, що вказує на взаємозв'язок здоров'я і суб'єктивного стану благополуччя. У підґрунті благополуччя – психологічна безпека, яку можна розглядати як власну суб'єктивну оцінку, як стан, як індивідуальне, суб'єктивне переживання, а можна як оцінку соціуму об'єктивних умов і проявів життєдіяльності людини [1]. Безпека людини передбачає захищеність людини, її життя, здоров'я, цінностей, в результаті чого дія зовнішніх та внутрішніх чинників не призводить до погіршення функціонування та розвитку організму, свідомості, психіки та людини в цілому і не перешкоджає досягненню певних бажаних для людини цілей, а, навпаки, сприяє розвитку власного потенціалу. Таким чином, ЗСЖ можна характеризувати як «індивідуальну систему поведінки людини в повсякденному житті, яка забезпечує йому духовне, фізичне і соціальне благополуччя, а також знижує фактори ризику наслідків різних небезпечних і надзвичайних ситуацій природного, техногенного та соціального характеру» [3]. Отже, ЗСЖ можна розглядати і як складову і як засіб особистої безпеки і благополуччя.

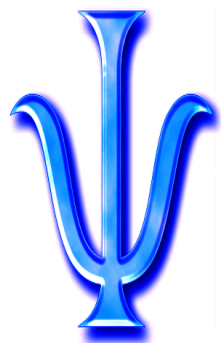
1. Дзюбко Л. В. Безпечність переходу до основної освітньої ланки: як це враховано у концепції нової української школи / Л. В. Дзюбко/ Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : матеріали всеукраїнської конференції з міжнародною участю (31 травня 2018 року, Київ) / за ред. С.Д.Максименка. – Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. – 280 с. – С.74-83.
2. Дзюбко Л. В. Благополуччя як показник оптимальних умов розвитку особистості школяра в освітньому просторі / Л. В. Дзюбко/ Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми) – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. – 428 с. – С. 137-139.
3. Здоровий спосіб життя і його складові. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://moyaosvita.com.ua/bzhd/zdorovij-sposib-zhittya-i-jogo-skladovi/>



ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І
ПЕДАГОГІКИ

Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності



Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції
(м. Київ, 19 жовтня 2018р., Україна)

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ**

**Актуальні проблеми
психолого-педагогічного супроводу та
розвитку суб'єктів спортивної діяльності**

**МАТЕРІАЛИ І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(м. Київ, 19 жовтня 2018р., Україна)**

Київ – 2018

УДК 796.01+378:159.9

ББК 74.00я88

Друкується згідно з рішенням Вченої ради Національного університету
фізичного виховання і спорту України
наказ №129 заг. від 01.06.2018р.

Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції (м. Київ, 19 жовтня 2018 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2018. – 126 с.

Збірник містить тези учасників I Всеукраїнської наукової конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (19 жовтня 2018 р.). Матеріали розкривають результати досліджень студентів-початківців та науковців у сфері психології, педагогіки, фізичного виховання і спорту. В тезах висвітлюються такі проблеми: «Актуальні напрями психологічного забезпечення та супроводу в фізичному вихованні і спорті», «Педагогічні аспекти підготовки та розвитку суб'єктів спортивної діяльності», «Рухова активність та психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя».

Матеріали збірника призначено для студентів, аспірантів, науковців і практиків, які цікавляться актуальними питаннями психолого-педагогічного супроводу суб'єктів спортивної діяльності.

Редакційна колегія:

Петровська Т. В., к. пед. наук, професор, завідувач кафедри психології і педагогіки
Воронова В. І., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки
Гринь О. Р., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки
Фольварочний І. В., доктор пед. наук кафедри психології і педагогіки
Смоляр І. І., к. пед. наук, доцент кафедри психології і педагогіки
Мосьпан М. О., к. псих. наук, доцент кафедри психології і педагогіки

Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і достовірність наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.