

БЕЗПЕКА В ПІДТРИМАННІ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Корнієнко О. В.

ВСТУП

Більшість сучасних людей, на жаль, не вважають власне здоров'я найсуттєвішою життєвою цінністю. Важливо, щоб і дорослі, і діти оволоділи знаннями щодо способів зміцнення здоров'я, набули постійної звички активно діяти в напрямі збереження свого здоров'я і здоров'я оточення. Отже, необхідним є формування соціальної потреби саме у здоровому способі життя.

Історія вітчизняної та зарубіжної освіти свідчить, що проблема здоров'я підрастаючого покоління набула актуальності з перших кроків становлення людського суспільства. Завдання збереження здоров'я на різних етапах розвитку людської цивілізації визначалися умовами життя. Так, у первіснообщинному суспільстві під час виховання молоді головним було підготувати її до життя, навчити переносити негоду, біль, бути хоробрим і витривалим. Це наочно демонструє обряд «посвячення», коли юнаки у змаганнях виявляли свої фізичні здібності.

На думку Г. Жураковського¹, у рабовласницькій Давній Греції існували спартанська й афінська системи виховання. В умовах суворого майже військового життя земельної аристократії виховання у Спарті носило яскраво виражений військово-фізичний характер. Ідеалом був витривалий і мужній воїн. Яскраву картину спартанського виховання намалював Плутарх у біографії спартанського законодавця Лікурга. Виховання в Афінах передбачало інтелектуальний розвиток і розвиток культури тіла. Сократ і Аристотель у своїх працях вказують на необхідність формування фізичної культури тіла.

Ідеал людини періоду середньовічного християнства Л. Кун² можна порівняти з ідеалом тіла розп'ятого Христа, замученого

¹ Жураковский Г.Е. Очерки по истории античной педагогики. Москва: 1963. 511 с.

² Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Пер. с венг. Под общ.ред.и предисл. В.В. Столбова. М.: Радуга, 1982. 399 с.

стражданнями в ім'я «спасіння людського роду», тобто ідеалом став образ людини-аскета, яка втілювала в собі презирство до фізичної сили, особистого щастя і віру тільки у потойбічне царство Боже. Теологічне вчення християнської церкви про переважання сили духу над фізичною силою було визначальним у педагогічній теорії та практиці того часу. І через це в усіх навчальних закладах, які функціонували під опікою церкви, було скасовано заняття фізичною культурою, спортом, гігієною, навіть дитячими іграми, які необхідні для здоров'я і нормального фізичного розвитку дитини.

1. Безпека у підтриманні психосоматичного здоров'я як соціально-педагогічна проблема навчального процесу

Середньовічний учений-педагог Я.-А. Коменський³ рекомендував розпочинати піклування про здоров'я дитини ще до її народження, ще в утробі матері: *«Жінки мають піклуватися про себе, щоб якимось чином не зашкодити своїй дитині. Тому вони повинні бути стриманими і поміркованими, щоб об'їданням і сп'янінням або несвоєчасним постом, очищенням кровопусканням, простудами тощо не виснажувати себе і не підривати своїх сил або щоб не губити і не ослаблювати своєї дитини. Отже, жінкам треба уникати будь-яких надмірностей, поки вони вагітні... Найперше піклування батьків про свою дитину – це «оберігати здоров'я».*

Філософи-педагоги епохи Відродження Т. Кампанелла, Ф. Рабле, Т. Мор, М. Монтень та інші аналогічно до античного ідеалу людини виявляли турботу про здоров'я дітей, розробляли методики фізичного виховання.

У педагогічній теорії XVII ст. керівним принципом виховання вважався принцип корисності. Педагоги того часу приділяли велику увагу турботі про зміцнення здоров'я дітей. Дж. Локк у своїй головній праці «Думки про виховання» пропонує ретельно розроблену систему фізичного виховання джентльмена, проголошуючи його основне правило: *«Здоровий дух у здоровому тілі – ось короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі...»* Локк детально описує прийоми загартування, обґрунтовує значення суворого режиму в житті дитини, дає поради щодо її одягу, їжі, режиму, занять спортом.

³ Коменский Я.А. Великая дидактика. Избр. пед. соч.: В 2 т. Под ред. А.И. Пискунова (отв. ред.) и др. М.:Педагогика М., 1982. Т. 1.

Уперше в історії російської педагогічної думки освітянин Єпіфаній Славінецький (XVII ст.) у творі «Громадянство звичаїв дитячих» спробував дати зведення правил, якими мають керуватися діти у своїй поведінці, а саме як ставитися до власної зовнішності, одягу, як дотримуватися правил гігієни.

Французькі просвітники XVIII ст. Ж.-Ж. Руссо і К.А. Гельвецій в очікуванні нової ери, царства розуму на Землі розглядали у своїх працях питання виховання нової людини. Руссо у праці «Еміль, або про виховання» біологізує процес виховання. Він детально зупиняється на прийомах загартування свого героя, зміцнення його фізичних сил. Відмічаючи важливу роль природних факторів, вказує: **«Внутрішній розвиток наших здібностей і наших органів є вихованням від природи»** за матеріалами джерела⁴. Гельвецій у книзі «Про людину, її розумові здібності та виховання» вбачає завдання фізичного виховання в тому, «щоб зробити людину більш сильною, більш міцною, більш здоровою, отже, більш щасливою, що часто приносить користь своїй вітчизні».

Руссо в **«Роздумах про науки та мистецтва» стверджував, що держава, уряди і закони мають оберігати суспільну безпеку й безпеку та благополуччя всіх громадян.** Кожна людина, на його думку, має й сама турбуватися про власне життя, адже основним законом людської природи є турбота про самозбереження, і цим законом має керуватися кожна людина, яка досягає «розумного» віку і сама стає «господарем» вибору тих засобів, які придатні для самозбереження.

У період французької буржуазної революції виникли проекти реорганізації народної освіти. Л.М. Лепелетьє пропонував виховувати нову людину в **«будинках національного виховання»** (інтернатах) за державний кошт. Ідеї фізичного розвитку дитини через працю, вправи, військові ігри, походи висували швейцарець І.Г. Песталоцці та німець А. Дістерверг.

У Росії над реформуванням виховання працювали прогресивні громадські діячі та педагоги: І. Бецкой, Н. Новиков, Ф. Янович. У роботі **«Про виховання і повчання дітей»** зазначається, що «першою головною частиною виховання є піклування про тіло»⁵.

⁴ Хрестоматія по історії зарубіжної педагогіки: [Для пед. ін-тов]. Сост. и автор ввдних статей чл. Кор. Акад. Пед. наук СССР, проф. Алексей Иванович Пискунов. М.: Просвещение, 1971. 560 с.

⁵ Егоров С.Ф. Хрестоматія по історії школи и педагогіки в Росії (до Великої Октябрьської соціалістическої революції). Учеб.пособие для

О. Радишев поділяв погляди Дж. Локка щодо основних шляхів та факторів фізичного виховання, вважаючи, що воно має розпочинатися із самого раннього віку і здійснюватися за допомогою різноманітних фізичних вправ і загартування. Розвиток і зміцнення фізичних сил, на його думку, є дуже важливими і для зміцнення сил духовних.

Російський педагог-демократ В. Белінський *завданнями фізичного виховання визначав охорону здоров'я дітей, розвиток їхніх фізичних сил шляхом встановлення правильного способу життя, організації гри, гімнастичних вправ, дотримання правил особистої та суспільної гігієни*. Він вважав, що фізичне виховання має здійснюватися в тісному зв'язку з етичним вихованням. Інші відомі мислителі-педагоги Н. Чернишевський, Н. Добролюбов, К. Ушинський як складові частини успішного виховання розглядали здоровий організм, здорові органи чуття, нервову систему і мозок, що є носієм психічних функцій духовного розвитку дитини. Вони також пропонували використовувати різноманітні фактори фізичного розвитку, що відповідають віку та фізичним можливостям учнів, чергувати фізичні та розумові вправи, працю та відпочинок, забезпечувати дитину нормальним харчуванням та дотримуватися режиму сну⁶.

На початку нового ХХ ст. провідними вченими було науково обгрунтовано роль школи у створенні умов для формування здорового способу життя дитини і як результат – бадьорості її духу. У книзі⁷ «Шкільна дієтика» автор підкреслює, що саме школа повинна мати приємний, естетичний вигляд, нагадувати «біблійний едем», щоби впливати на добру вдачу та смаки дітей. У цей час зростає інтерес до екзистенціальних проблем гармонії людини із собою і навколишнім світом

У процесі розвитку вітчизняної педагогіки, на думку дослідника⁸, основна увага приділялася трудовому вихованню підростаючого покоління в органічному зв'язку з розумовим,

студентов пед. ин-тов. Сост. и автор вводных очерков С.Ф. Егоров.-2-е изд. перераб. М.: Просвещение, 1986. 432с.

⁶ Смирнов В.З. Очерки по истории прогрессивной российской педагогики XIX века. М.: Учпедгиз. 1963. 312 с.

⁷ Школьная диетика: учение о сбережении здоровья детей, посещающих школу/изложил по доктору Г. Клинке. В. Фармаковский. Симбирск, 1876. [6-е изд]. 189 с.

⁸ Монозон Е.И. Становление и развитие советской педагогики 1917–1987. Кн. для учителя]. М.: Просвещение, 1987. 233 с.

фізичним і естетичним вихованням. **Здоров'я дитини розглядалося через її участь у системі фізичної праці.** Було створено широку мережу дитячих установ нового типу, обладнано оздоровчі майданчики, проводилися заняття на відкритому повітрі – лісові, степові, приморські, санаторні школи. У школах існував стабільний розпорядок дня.

У 20-ті роки ХХ ст. зріс інтерес до вивчення адаптаційних механізмів людського організму у зв'язку зі змінами біосфери (В. Екорд, П. Саркізов-Серазіні, П. Мезерницький). Розроблялися та впроваджувалися у практику питання сімейного виховання та його впливу на формування потреби у здоровому способі життя.

У цей самий період з'явилися роботи (І. Назарова, Е. Андріанової та ін.), в яких розглядалася залежність формування здорового способу життя школярів від рівня розвитку їхньої свідомості, вольових факторів і вольової домінанти. Публікація⁹ розкриває важливість питань **«Культури волі, системи виховання здорової особистості»**, особливу роль у вихованні волі дитини відводить учителю, що, на думку автора, є умовою формування позитивних цільових установок особистості у сфері здорового образу життя, а також для вдосконалення адаптаційних можливостей організму.

У 1981–1983 рр. І. Березін і Ю. Дергачов створили **«Школу наукових основ здоров'я»**, де випробували цілісну систему індивідуальної профілактики, спрямовану на мобілізацію внутрішніх резервів організму людини і боротьбу із чинниками ризику.

З'являються й абсолютно нові напрями в науці – діанетика (Р. Хабард), інформаційно-енергетична медицина (К. Макаров, Д. Дубровін, Д. Момот та ін.).

Тому справедливою є формула **«Здоровий дух – здорове тіло»**. Нова наука про здоров'я – валеологія – ґрунтується на природних механізмах здоров'я та довголіття, їх удосконаленні, вихованні, стимуляції.

У колективній монографії **«Валеологія: Діагностика, засоби і практика забезпечення здоров'я»**¹⁰ та збірнику наукових праць із

⁹ Назаров И.Т. Культура воли. Система воспитания здоровой личности с 40 рисунками в тексте. Л., 1929. 96 с.

¹⁰ Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Спб., 1993. 269 с.

такою самою назвою¹¹ було узагальнено результати практичного перетворення теорії валеології у напрямі діагностики, застосування практичних засобів щодо забезпечення здоров'я і запропоновано комплекс заходів, спрямованих на підвищення ефективності профілактики захворювань у дітей і дорослих.

У монографії¹² *«Екологія та валеологія»* розглядають актуальні питання залежності стану здоров'я людини від багатьох факторів, у тому числі від позитивного впливу здорового способу життя та від взаємодії людини з довкіллям (біологічним і соціальним). Розкриваючи різні аспекти здорового способу життя, автори звертають увагу на фізіологічні механізми гіподинамії, режим дня, стресові та дистресові стани, на боротьбу із шкідливими звичками, використання засобів традиційної та нетрадиційної медицини.

Систематизуючи представлені погляди вищезгаданих вчених першої частини рекомендованої статті *«Безпека в підтриманні психосоматичного здоров'я як соціально-педагогічна проблема навчального процесу»* залишається до кінця не розкритим принципове питання про взаємозв'язок та взаємовплив двох понять: *«безпека в підтриманні психосоматичного здоров'я»* як єдиного конструкту. Нині досить актуальним залишається викоремлення цих питань як для розвитку загально-психологічної теорії, так і для формування підходів дослідження межових психосоматичних розладів як новітнього напрямку клінічної психології у студентському стилі життя. На нашу думку, поняття *«безпека»* повинно розглядатися як філософсько-психологічна категорія першого рівня, а *«підтримання психосоматичного здоров'я студентської молоді»* категорія другого рівня емпірично-прикладного спрямування. Наступним важливим аргументом цього питання є те, що необхідно обов'язково врахувати об'єктивні загрози для виживання особистості у світі, що динамічно розвивається (цінностей, моральних установок, потреб, стилів життя як для гармонійного розвитку особистості, так і реальних проявів деградації особистості з негативними наслідками на психосоматичне здоров'я студентської молоді). Вирішення цього перспективного завдання можливе за умови дотримання ключового

¹¹ Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья[Текст]: Сб. науч. трудов. Вып. 4. Под ред. Ю.И. Добрякова. Владивосток, 2000. 200 с.

¹² Мягченко А.П. Экология и валеология человека [Текст]. Азовский региональный ин-т управления при Запорожском гос. ун-те. Бердянск: АРИУ, 1999. 144 с.

принципу «безпека в підтриманні психосоматичного здоров'я студентської молоді».

2. Наукове обґрунтування дослідження проблеми «Безпека в підтриманні психосоматичного здоров'я» (донозологічний підхід) учнівської та студентської молоді

У минулому основний негативний вплив науково-технічного прогресу на психічне та фізичне здоров'я людини вбачали в подрібненні, розчленуванні трудових операцій на найпростіші дії, що, з одного боку сприяло механізації виробництва, а з іншого – призводило до одноманітності, монотонності праці, з якої вилучався соціокультурний елемент. Така деструктивна дія технологічного відчуження, як зазначають І. Гавриленко, Лобас Л¹³, зумовлює формування однобоко розвиненої людини – «професійного ідіота», багатогранність задатків і здібностей якого зведено лише до фахового виміру. У наш час таке відчуження людини від цілісного технологічного процесу призводить до катастроф, що супроводжуються велетенськими руйнаціями і масовими людським жертвами, що, у свою чергу, потребує формування «у населення, особливо в підростаючого покоління, навичок поведінки в екстремальних ситуаціях, передусім пов'язаних з технологічними катастрофами, з урахуванням відомої аварії на Чорнобильській станції».

Представник прогресивного напрямку в педагогіці кінця ХІХ – початку ХХ ст. М. Басов¹⁴ обґрунтував положення про те, що негативне соціальне середовище, зубожіння життя спричинюють зростання злочинності та погіршення фізичного й духовного життя людини. Такої самої думки дотримується сучасний дослідник В. Ірхін¹⁵, який вважає, що спосіб життя людини, який у першу чергу зумовлений соціально-економічними чинниками, більш як на 50–55% порівняно з іншими факторами впливає на фізичне та духовне життя людини, особливо дитини. Цікавими є також результати порівняльного аналізу одного з негативних явищ, яке є характерним для ХХ ст., – зростання дитячої злочинності.

¹³ Гавриленко І., Лобас Л. Науково-природнича освіта в епоху ризикованих технологій. Освіта і управління. 1997. № 4. С. 149–154.

¹⁴ Басов М.Я. Общие основы педологии. Второе перераб., и доп., изд. М.Я. Басов М., Л.: ГИС, 1931 802 с.

¹⁵ Ирхин В.Н. Здоровье личности как проблема национальных ценностей образования: история и современность. М., 1996

Такої самої думки дотримується Н. Юзікова¹⁶: «Зростає кількість випадків батьківської жорстокості, заподіяння дітям тілесних ушкоджень, звалтувань, вбивств, загибелі дітей через недбалість батьків. Понад 65% постраждалих – діти до 14 років». За офіційними даними публікації профілактики правопорушень¹⁷, в Україні за 1996 р. у вчиненні злочинів брали участь 12,4 тис. учнів шкіл та ПТУ, що становить 0,2% усієї кількості учнів; на 4,9% порівняно з попередніми роками збільшилася кількість вихованців профтехосвітніх закладів, що вчинили злочини; зросла кількість тяжких злочинів: у цьому ж 1996 р. 96 неповнолітніх було притягнуто до відповідальності за вбивства. Крім того, спостерігається «омолодження» злочинності – майже 60% серед злочинців – це діти віком від 11 до 14 років. Такі приклади знаходимо також і в дослідженнях М. Стурової, В. Четвертак та багатьох інших. Так, Н. Осипчук¹⁸ стверджує, що в Україні кожен п'ятий злочин вчиняють особи у віці до 14 років. Проведені загальнодержавні заходи «Профілактичні операції», «Канікули», «Вокзал», «Діти вулиці» лише за півроку виявили 2,8 тис. неповнолітніх бродяжок і майже 800 жебраків.

Таким чином, наведені дані забезпечують логічний перехід до обговорення актуальних проблем стану безпеки в підтриманні психосоматичного здоров'я учнівської та студентської молоді в Росії й Україні.

Сучасна школа перебуває в пошуках нових методів навчання, нових моделей освітніх закладів. Ускладнення програми навчання та інтенсифікація навчального процесу, унаслідок чого зменшується рухова активність та скорочуються періоди відпочинку, призводять, як правило, до небажаних змін у стані здоров'я учнів, які з віком можуть прогресувати. Школи в основному не є орієнтованими на активне збереження здоров'я дітей. Наявність у школі великої кількості учнів з різними відхиленнями у стані здоров'я висувають на перше місце проблему формування мотивації до діяльності, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я школярів різних вікових груп.

¹⁶ Юзікова Н. Діти потребують захисту. Право України. 1998. № 6. С. 111–112.

¹⁷ Профілактика правопорушень серед неповнолітніх та молоді: Роздуми після спільної колегії трьох міністерств. Освіта України. 1997. № 20.

¹⁸ Осипчук Н. Кожний п'ятий злочин – в 14 років. Освіта України. 1998. № 14.

Доречно згадати результати оцінки реальної ситуації в одній із шкіл Москви, отримані співробітниками Державного науково-дослідного центру профілактичної медицини Мінздраву Росії Т. Банчуковою та Л. Тупіциною¹⁹ за такими показниками:

- визначити ставлення школярів середніх і старших класів до власного здоров'я;
- дослідити мотивацію учнів до збереження здоров'я;
- встановити, що роблять учні для зміцнення власного здоров'я;
- з'ясувати побажання учнів щодо того, хто та як має формувати медичну культуру у школі.

Загальні висновки дослідження, до яких прийшли автори.

1. Таким чином, дослідження продемонструвало, що школярі усвідомлюють важливість здоров'я та його зміцнення, хоч і не пов'язують це з успіхами у школі. Діти також усвідомлюють власну відповідальність за власне здоров'я й бажають більше дізнатися про те, як його зберегти.

2. Батьки служать основним джерелом інформації про здоровий спосіб життя, обговорюючи з дітьми в основному питання особистої гігієни та харчування.

3. Діти не виявили великої зацікавленості в обговоренні питань здорового способу життя з учителями чи однокласниками, що, можливо, свідчить про відсутність у них власного позитивного досвіду.

4. Серед старшокласників знижується зацікавленість в активних діях щодо зміцнення здоров'я порівняно з учнями середніх класів. Серед дівчат усіх вікових груп цей інтерес є вищим, ніж серед хлопчиків. Учні середніх класів виявили більшу зацікавленість у розвитку програми зміцнення здоров'я у школі, ніж старшокласники.

5. Встановлені статево-вікові відмінності в поглядах та зацікавленості дітей в окремих питаннях зміцнення здоров'я підтверджують необхідність розроблення диференційованих підходів у навчанні дітей здоровому способу життя, що має починатися з першого класу та продовжуватися протягом усього періоду навчання дитини у школі.

¹⁹ Банчукова Т., Тупіцина Л. Если хочешь быть здоров Изучение потребностей в сохранение и укреплении здоровья и организация профилактической работы в школе. Основы безопасности жизни. 2001. № 2. С. 10–14.

6. Таким чином, учні різних класів зробили особистий вибір – бути здоровим, а щоб зробити цей вибір, необхідна потреба. Її формування є психолого-педагогічною проблемою, розв'язанню якої може сприяти пошук механізмів, які в кожній дитини чи підлітка викликали б активне бажання бути здоровим. Виходячи з результатів дослідження, слід зазначити, що підлітки не пов'язують стан здоров'я з подальшою соціальною активністю, професійною діяльністю. Отже, якщо в молодших класах необхідно формувати мотивацію щодо діяльності із збереження здоров'я – організація раціонального режиму дня, загартування, помірність у харчуванні, гуманне ставлення до інших, до навколишнього середовища, то в середніх та старших класах слід звернути увагу на особистісні мотиви з орієнтацією на соціальну активність та успішність.

В. Марков²⁰ у статті **«Педагогічні проблеми формування здорового способу життя у вищій школі»** наводить аргументи, які можна поширити й на нашу дійсність. Так, вища школа Росії переживає важкі часи. Відбувається перегляд і поновлення усієї системи освіти, її організації, структури та змісту. Останнім часом виявляється тенденція до гуманізації та гуманітаризації на всіх рівнях – від дитячого садочка до вищої школи. На думку автора статті, гуманізація означає, що об'єктом педагогічного впливу є людина у всій своїй багатоманітності. Від формалізованої форми спілкування сучасна педагогіка стала особистісною, тобто орієнтованою на конкретного учня. В освітянських програмах усіх рівнів значно більше уваги приділяється гуманітарним дисциплінам. Вони становлять близько 50% загального обсягу освітянського простору. У них людина розкриває свою біологічну та соціальну сутність в єдності та суперечливості із середовищем мешкання.

Широка гуманізація та гуманітаризація освітянської сфери, безумовно, стали позитивним моментом у розв'язанні проблеми формування здорового способу життя підростаючого покоління. У всіх сферах діяльності зі створення духовних чи матеріальних цінностей людський фактор відіграє надзвичайно важливу роль. Неможливо перебільшити його значення.

Одним із найважливіших напрямів у формуванні здорового способу життя є освіта та виховання дітей, підлітків і молоді. Основою цього є розуміння необхідності формування знань, умінь щодо збереження та зміцнення здоров'я, більше того, системи

²⁰ Марков В. Педагогические проблемы формирования здорового образа жизни в высшей школе. Основы безопасности жизни. 1999. № 11. С. 5.

поглядів на ставлення людини до самої себе, її переконань. Цим визначається світогляд людини, а отже, і її культура. І це єдино можливий напрям. Загальна культура людини розпочинається з культури тіла, культури здоров'я. Досить сумнівно, щоб у брудному тілі народилися чисті думки.

У цьому плані покажемо є досвід Росії, де вперше за всю історію становлення та розвитку вищої школи як навчальну та наукову дисципліну було введено курс **«Основи здорового способу життя та профілактика хвороб»**. Предметом вивчення цієї дисципліни є здоровий спосіб життя як біологічна та соціальна проблема, а також його соціально-психологічні, психолого-педагогічні та медико-гігієнічні аспекти.

У статті М. Алфльорової²¹ **«Взаємозв'язки стресових станів, самопочуття та активності студентів за даними анкетування»** наведено результати аналізу показників особистого стресу (опитано 446 студентів різних курсів і факультетів Одеського національного університету імені І.І. Мечникова), проведеного за **«Переліком змін у житті, здатних викликати стрес»**, який склали американські психологи Холмс і Page²².

За висновками авторів методики, сума балів від 150 до 199 свідчить про високу здатність до опору стресу, а сума більш 300 балів – про реальну небезпеку нервового виснаження.

Оскільки стрес негативно впливає на самопочуття, працездатність та емоційний стан людей, співробітники університету виконали оперативну оцінку за методикою САН (самопочуття, активність та настрої), розробленою співробітниками Першого Московського медичного інституту імені І.М.Сеченова²³.

У дослідженнях групи фахівців Ростовського інституту бізнесу і права О.С. Васильєва, Е.В.²⁴ Журавлева, Л.А. Меркліна,

²¹ Алфльорова М. Взаємозв'язки стресових станів, самопочуття та активності студентів за даними анкетування: Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика. Матеріали 1-ї наук.-метод. конф. (Київ, 29–30 січня, 2002)

²² Райгородський Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пос. Самара, 1998. 672 с.

²³ Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. Тест диференцированной самооценки функционального состояния. Вопр. психологии. – 1973. № 6. С. 141–145.

²⁴ Васильєва О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психол. вест. Рост. ун-та. 1997. Вып. 3. С. 420–429

С.В. Понедельник²⁵ було поставлено завдання проаналізувати уявлення щодо здорового способу життя, що склалися в сучасному суспільстві, з метою їх подальшого коригування, а також формування нових уявлень та установок на здоров'я, здоровий спосіб життя. Насамперед це має значення для молодого покоління, оскільки його здоров'я – це суспільне здоров'я через 10–30 років. Тому цими дослідниками проводилося опитування про здоровий спосіб життя серед студентів. Крім того, визначальною умовою плідної спільної роботи представників різних галузей знань з метою створення ідеології здоров'я є наявність відповідних сучасним науковим поглядам уявлень щодо здорового способу життя в тих, хто має проводити ці ідеї в життя, і передусім медиків. Виходячи із цього, об'єктом дослідження було також обрано практикуючих медиків та учнів медичного коледжу.

В.І. Носков²⁶ акцентує увагу на тому, що при розробці технології гуманістично-орієнтованої професійної підготовки студентів слід враховувати передусім стан здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл, які й поповнюють ряди абітурієнтів вищих навчальних закладів.

Сучасний стан здоров'я жінок і новонароджених та існуючі негативні тенденції спричинюють замкнений цикл: хворий зародок → хвора дитина → хворий підліток → хворі батьки.

За даними Російської Академії медичних наук, тривалість такого циклу становить 20–25 років. З кожним новим циклом хвороблива уразливість новонароджених відповідно збільшується.

Останнім часом відмічається тенденція погіршення якості харчування, оскільки продукти постійно дорожчають і стають недоступним для 30–50% молодих людей.

Отже, можливо, також відповідально виділяти проблему ***«безпеки харчової поведінки сучасної молоді»*** як актуального та самостійного напрямку дослідження. Порівняння даних 10-річної давності щодо маси та росту учнівської молоді з результатами досліджень останніх двох років свідчить про тенденцію до астенизації – зниження маси тіла при незначному збільшенні росту. З медичних причин приблизно 6% студентів ідуть в

²⁵ Мерклина Л.А., Понедельник С.В. Участие медицинских работников Ростовской области в формировании здорового образа жизни семьи. Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов н/Д, 1994. С. 133–134.

²⁶ Носков, В. І. Основи психогігієнічного забезпечення гуманістично орієнтованої професійної підготовки студентів [Текст]: автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.01. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2002. 30 с.

академічну відпустку, а 7% – відраховуються з вищих навчальних закладів.

Порушення здоров'я починають виявлятися ще в загальноосвітній школі. За даними Міністерства охорони здоров'я України, близько 27% дошкільнят часто хворіють. Більше 60% учнів хворіють на гострі респіраторні вірусні інфекції. У 45% випускників загальноосвітніх шкіл погіршується зір. До групи ризику порушень здоров'я входить приблизно одна третина учнів шкіл. Тільки 10% учнів закінчують навчання у загальноосвітній школі без чітко виражених відхилень у стані здоров'я. Із цих причин значну кількість юнаків було звільнено від проходження строкової військової служби за станом здоров'я за даними дослідження О.Ю. Мороз²⁷.

Серйозні побоювання щодо теперішнього стану здоров'я та здоров'я майбутніх поколінь викликає здоров'я студенток-матерів (післяпологові ускладнення, гінекологічні захворювання, невротичні прояви тощо). У нашій редакції та доповненнях акцентуємо увагу на наступній глобальній темі «безпеки дитинства та материнства».

У процесі навчання й виконання соціальної ролі матері відбувається формування та глибока перебудова біологічних і психологічних функцій, що супроводжується суттєвими змінами існуючих стереотипів. Вищезазначені чинники висувають підвищені вимоги до адаптаційних можливостей студенток-матерів. Сучасна діагностика тенденцій розвитку рис особистості, особливо тих, що стосуються афективної сфери, є важливою передумовою для проведення ранніх профілактичних та корегувальних заходів. Не менш важливе значення має така діагностика для допомоги студенткам-матерям при вирішенні двох завдань: зрозуміти власні схильності, тобто пізнати саму себе, та оволодіти відповідною соціальною роллю в сім'ї.

Найбільш вираженими рисами характеру студенток-матерів, які відповідають астенічно-невротичному та тривожно-недовірливому типу, є агресивність, підозрілість, залежність. Разом з тим, психосоматичні стани особистості студенток-матерів не є фактором, що впливає на їхню академічну успішність. Сучасний стресогенний стиль життя формує для

²⁷ Мороз О.Ю. Становлення системи фізичного виховання в навчальному закладі нового типу. Проблеми освіти: наук.-метод. зб. 1998. Вип. 14. К., 1998. С. 129–137.

науковців окрему наукову парадигму як вимагає термінового вирішення та систематичного медико-психолого-педагогічного супроводу впродовж навчання молоді у вищих навчальних закладах: *«безпека студенток-матерів»*.

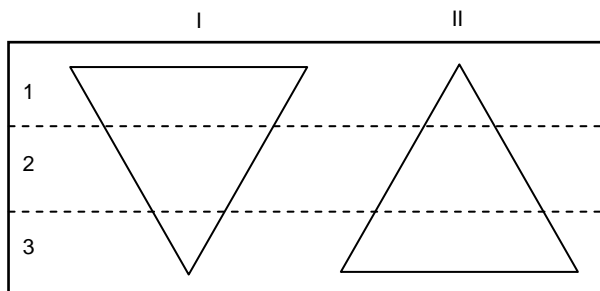
Для організаторів просвітницької, оздоровчо-рекреаційної роботи серед студентської молоді досить суттєвими можуть бути наукові розробки фахівців у напрямі діагностики станів здоров'я та хвороби.

Розглядаючи проблему діагностики порушень здоров'я студентської молоді, слід зазначити, що значна її частина перебуває в так званому проміжному (передхворобливому, преморбідному, донозологічному) стані між здоров'ям та хворобою. Цей нестійкий рівноважний стан, коли людина є вже не здоровою, але й ще не хворою. Ортодоксальні методи переважно орієнтовані на діагностику різних видів захворювань. Тоді як методи діагностики станів здоров'я, перехідних та хвороби розроблено недостатньо, про що свідчить модель взаємовідношення процесів здоров'я (I) та хвороби (II), запропонована Г.Апанасенком²⁸, рис. № 1.

Проведене дослідження В.І. Носков²⁹ 397 студентів сучасного вищого навчального закладу (286 дівчат та 111 юнаків) виявило серед них 30% осіб з рівнем фізичного розвитку «нижче середнього», а значна частина студентів, яких було віднесено до здорових, мали виражені відхилення від середніх норм фізичного розвитку (M-2σ та нижче). Показники м'язової сили були зниженими у 8,9% юнаків та 23,6% дівчат, життєвий об'єм легенів – у 33,3% юнаків та 75,7% дівчат; підвищеними (M+2σ та вище) були показники угодваності у 13,1% дівчат та 3,5% юнаків. Більшість студентів не приділяли потрібної уваги фізичним вправам, вели малорухомий спосіб життя, відчували нервово-емоційні перевантаження і як наслідок – об'єктивно потребували поліпшення фізичного стану. Багато хто серед студентів виражали готовність до активізації способу життя з використанням фізичних вправ. Так, 50% респондентів повідомили, що *«не усвідомили необхідності в цьому»*, 38% вказали на *«відсутність умов»* (без достатніх причин); для 12% причина полягала в лінощах.

²⁸ Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. С.Пб., 1992. 123 с.

²⁹ Носков В.І. Проблеми підготовки психологів у системі вищої освіти. Психологія: Зб. наук. праць: Вип.4(7). К.,1999. С. 210–219.



**Рис. 1. Взаємовідношення станів здоров'я, хвороби та перехідних:
I – здоров'я; II – хвороба; 1 – здоров'я; 2 – передхвороба; 3 – хвороба**

Характеризуючи принципіві недоліки традиційної системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, слід вказати на недостатнє залучення до фізичної культури та здорового способу життя з дитинства та фактичну декларативність закликів щодо високої оздоровчої значущості фізичного виховання, що формує негативне ставлення до цього серед самих студентів. Відсутня диференціація студентів на групи за різним станом здоров'я, рівнем підготовленості та характером інтересів. Недостатньо враховуються природні ритми показників функціональних станів студентів. Відмічаються суттєві труднощі в організації їхньої самостійної роботи.

З урахуванням вищевикладеного було розроблено інноваційну психогігієнічну та педагогічну технологію у вигляді оздоровчовиховного комплексу (ОВК) з метою підготовки висококваліфікованих, професійно зрілих та здорових фахівців. Даний підхід має сприяти збереженню та зміцненню соматичного та нервово-психічного здоров'я кожного студента, підвищенню стійкості їхнього організму та опору шкідливим впливам довкілля, а також забезпеченню гармонійного розвитку особистості, успішної підготовки до професійної діяльності в межах системи «людина – людина».

Підводячи підсумок другій частині статті **“Наукове обґрунтування дослідження проблеми «Безпека в підтриманні психосоматичного здоров'я» (донозологічний підхід) учнівської та студентської молоді** слід сказати, що більшість публікацій авторів стосується розгляду прикладних аспектів проявів індивідуально-психологічних відмінностей **«безпеки в підтриманні психосоматичного здоров'я студентської молоді»**. Дуже слушним з нашої точки зору є питання раннього виявлення

порушень різного спектру психологічних, соматичних, сомато-психологічних порушень різної етіології та тяжкості з застосуванням відповідних опитувальників експрес-діагностичного спрямування.

3. «Безпека в підтриманні психосоматичного здоров'я» як основа створення єдиного поняття через аналітичний підхід публікацій фахівців.

Групою вчених В. Кузнецовим, В. Лук'янчиковим, Н. Малишевою³⁰ та іншими розроблено концепцію освіти в напрямі «Безпека життя та діяльності людини», яка має більш глибинний характер та своїм корінням заглиблена в ті структури людського буття, які охоплюють релігійні та світоглядні інститути, суспільні норми, мораль, міжетнічні та міжлюдські взаємини, культуру взагалі.

Крім того, з 1996 р. в Росії виходить спеціальний журнал «*Основи безпеки життя*», видано велику кількість нормативних документів з найрізноманітніших проблем, пов'язаних з безпекою життєдіяльності.

Вказуючи на широкий зміст основ безпеки життєдіяльності, А. Платонов³¹ зазначає, що цей навчальний предмет відкриває широкі можливості для позакласної роботи з учнями, однією з ефективних форм якої є, на його думку, «День захисту в надзвичайних ситуаціях», основними завданнями якого є формування в учнів самостійного і відповідального ставлення до питань особистої безпеки, оволодіння способами і прийомами діяльності, спрямованої на збереження власного здоров'я в небезпечних ситуаціях тощо.

В Україні введення в навчальні плани середніх загальноосвітніх закладів, професійно-технічних училищ та вищих навчальних закладах у 1995–1996 рр. дисципліни «*Безпека життєдіяльності*» та «*Цивільна оборона*» має забезпечити підготовку фахівців різних кваліфікаційних рівнів. У вступі до програми зазначається, що «Безпека життєдіяльності» – наука, що вивчає проблеми безпеки перебування людини в навколишньому середовищі під час трудової

³⁰ Концепція освіти з напрямку "Безпека життя і діяльності людини". В.О. Кузнецов, В.В.Мухін, О.Ю.Буров та ін. Інформ. вісн. «Вища освіта». 2001. №6. С. 6–17.

³¹ Платонов А.Л. День защиты в чрезвычайных ситуациях. Основы безопасности жизни. 1998. №3. С.9–12.

та іншої діяльності. Завдання цієї науки – розроблення методів прогнозування, виявлення та ідентифікації шкідливих факторів і вивчення їхнього впливу на людину і довкілля. Як окрема наукова галузь, «Безпека життєдіяльності» має розробити також засоби захисту людей в умовах виникнення надзвичайних ситуацій техногенного, природного характеру та під час війни³².

За останні роки було опубліковано досить цікаві навчальні посібники, програми, дисертаційні дослідження, методичні рекомендації, статті, автори яких працюють у сфері освіти та впроваджують нові ідеї в навчальний процес, викладаючи безпосередньо студентській молоді як теоретичні, так і прикладні аспекти дисципліни «*Безпека життєдіяльності людини*».

У засобах масової інформації, науково-популярній та методичній літературі став широко обговорюватися термін «безпека життєдіяльності». Наукову громадськість цікавить відповідь на поставлене запитання: «*Що розуміють фахівці під цим поняттям?*» Уперше група українських вчених І. Пістун, В. Пішенюк, А. Березовецький в навчальному посібнику для середніх спеціальних та вищих навчальних закладів «Безпека життєдіяльності»³³ з комплексних позицій розкрили сутність небезпечного впливу біосоціальних факторів природного, біологічного та соціального середовища на життєдіяльність людини.

Інша група фахівців (Р. Луцик, А. Грабовський³⁴) у роботі з подібною назвою орієнтували читача більше на конкретні правила безпечної поведінки людини в умовах сучасного автоматизованого виробництва. Уперше в Україні було видано «*Термінологічний словник із безпеки життєдіяльності*»³⁵, в якому визначено базові поняття нової міждисциплінарної науки: охорона праці, відпочинку, санітарно-гігієнічні вимоги забезпечення трудового процесу, в межах багатоманітного поняття «*безпека життєдіяльності*» розкрито найбільш ефективні форми організації пожежної,

³² Програма підготовки студентів вищих навчальних закладів з дисципліни «Безпека життєдіяльності» / Уклад. В.А. Лук'янчиков, В.В. Мухін, М.М. Яцюк та ін. К., ІСДО, 1995. 88 с.

³³ Пістун І.П., Пішенюк В.Ф., Березовецький А.П. Безпека життєдіяльності. Львів.: Світ, 1995. 288 с.

³⁴ Луцик Р.В., Грабовский А.П. Безопасность жизнедеятельности. К., 1995. 59 с.

³⁵ Термінологічний словник з безпеки життєдіяльності. К.: Урожай, 1995. 144 с.

радіаційної, транспортної, електричної безпеки. В основному виділяється група найпоширеніших екзогенних (зовнішніх) шкідливих факторів, що стосуються техногенної безпеки людини в повсякденних умовах, екстремальних та надзвичайних ситуаціях. Наведено їхні визначення, які взято з текстів законів, з міжнародних, міждержавних і державних стандартів або спеціальної наукової літератури³⁶.

В. Лапін³⁷ у передмові до навчального посібника зазначає, що безпека життєдіяльності людини – це рівень захисту людини від надзвичайної небезпеки, де під терміном «*небезпека*» мається на увазі вплив на людину факторів, які можуть спричинювати відхилення стану її здоров'я від нормального. Ці фактори можуть бути як природного або соціально-економічного характеру (екологічні катастрофи, низький економічний рівень життя тощо), так і чинниками техногенного характеру (забруднення навколишнього середовища як наслідок виробничої діяльності людини, аварій, катастроф на підприємстві, транспорті, війн тощо).

Автори іншого посібника І. Пістун, Ю. Кіт³⁸ розробили досить оригінальний підхід до викладання цієї дисципліни. Вони розглядають життєдіяльність людини, що реалізується в системі «*людина – природа – техніка*». При виявленні людських чинників слід звернути увагу на фізіологічні, а саме розрахунок людини, зокрема, на аналізатори (зоровий, слуховий, вестибулярний, смаковий, нюховий, шкірний, руховий, вісцеральний), за допомогою яких людина контактує з навколишнім середовищем. Важливо також вивчати психологічну надійність (пам'ять, емоції, сенсомоторні реакції, увагу, мислення, волю, характер, темперамент, сором'язливість тощо). Потрібно також знати фактори, що знижують життєдіяльність (конфлікти, захворювання, втома та перевтома, алкоголізм, наркоманія, нікотиноманія, біоритми, психофізіологічні особливості підлітків, жінок і літніх людей), а також ті, які сприяють її підвищенню (медико-біологічні методи, дозовані фізичні навантаження, професійний добір і професійна освіта). Цей посібник має форму практикуму – це спроба допомогти студенту засвоїти теоретичні знання та набути

³⁶ Зеркалов Д.В., Лоза В.Г. Техногенна безпека: Слов.-довід. К.: Науковий світ, 2001 77 с.

³⁷ Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини. Львів: Львівський банківський коледж, 1998 – 192 с.

³⁸ Пістун І.П., Кіт Ю.В. Безпека життєдіяльності (психофізичні аспекти). Практичні заняття. Львів: Афіша, 2000. 235 с.

практичних навичок у процесі вивчення предмета *«безпека життєдіяльності»*.

Викладання цієї дисципліни у вищих навчальних закладах освіти має сформувати профілактичний напрям мислення та професійної підготовки майбутнього спеціаліста. На практичних заняттях студенти засвоюють основні методики здорового способу життя, профілактики виробничого травматизму, запобігання професійних захворювань та надання першої долікарської допомоги.

Своєрідним самовчителем, довідником, настільним посібником щодо поведінки сучасної людини в екстремальній ситуації є книга *«Азбука виживання»* (А. Гостюшин, С. Шубина³⁹). Її автори стверджують, що особливо в останні роки у складних та непередбачуваних ситуаціях людям доводиться розраховувати в першу чергу на самих себе.

Наступна книга *«Як вберегти дитину від тюрми та панелі»* Л. Тархова⁴⁰ має практичне спрямування, написана доступною, зрозумілою мовою як для молоді, так і для людей зрілого віку (батьків), містить прикладну інформацію, зібрану на основі детального аналізу проблеми на прикладах виховання дітей з антисоціальною поведінкою.

Відома праця американських фахівців із суїцидології та психології кризових станів К. Лукаса, Г. Сейдена⁴¹ *«Мовчазне горе: життя в тіні самогубства»*, присвячена психології переживання людей, котрі перенесли самогубство близької людини, та їх реабілітації після перенесеної психотравми. ***Останнім часом практичні психологи констатують такі факти в життєдіяльності школярів, студентської молоді: думки про самогубство, реальні спроби суїцидальних дій, втрата інтересу до життя, конфлікти з однолітками, батьками, вчителями, прояви деструктивної поведінки в різних аспектах.*** Знайомство з вищезгаданою працею американських фахівців буде корисним як для фахівців, так і для батьків, а також майбутніх психологів, педагогів, молоді.

³⁹ Гостюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. Человек в экстремальных ситуациях. Экстремальная медицина. М.:Знание, 1996. 272 с.

⁴⁰ Тархова Л. Как уберечь ребенка от тюрьмы и панели.М.: Знание, 1997. 256 с.

⁴¹ Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе. Жизнь в тени самоубийства. М.:Смысл, 2000. 255 с.

У книзі Г. Цвілюка *«Школа безпеки, або як поводити себе в екстремальних ситуаціях»*⁴² обговорюються важливі питання особистої безпеки людини. Головною метою автора є дати рекомендації щодо найпростіших способів надання першої допомоги людям, які зазнали ушкоджень внаслідок нещасних випадків, катастроф тощо. Крім того, тут наведено й елементарні вказівки, що стануть у нагоді педагогам, працівникам міліції, представникам громадськості під час навчання школярів правилам особистої безпеки: поведінці на вулицях, в під'їздах тощо – з метою запобігання нещасних випадків, викрадення тощо.

Слід згадати одне з перших в Україні дисертаційних досліджень Н. Герман⁴³ *«Безпека життєдіяльності людини в педагогічній спадщині українських просвітителів кінця XIX – початку XX століття»*. У концепції освіти «Безпека життя і діяльності людини» наголошується на принципі управління безпекою та допустимого ризику. При цьому слід враховувати, що серед чинників ризику в системі «людина – техніка – довкілля» 75 % становить людський чинник.

У книзі *«Охорона життя і здоров'я учнів та безпека їх життєдіяльності»*⁴⁴ висвітлено сучасні проблеми медико-демографічного та еколого-соціального стану в Україні, особливості сучасного світобачення та уявлень про сутність людини, її духовне і психічне (душевне) здоров'я. Надано конкретні рекомендації щодо роботи з емоціями, виходу із стресових та депресивних станів, досягнення життєвого успіху.

Завданням посібника Ю. Чириви і О. Баб'яка⁴⁵ є теоретична та практична підготовка студентів для забезпечення здорових і безпечних умов життєдіяльності людини в навколишньому середовищі як природному, так і виробничому. Під час підготовки посібника, керуючись основними положеннями концепції та

⁴² Цвілюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: НПО "Образование", 1997. 192 с.

⁴³ Герман Н.В. Безопасность жизнедеятельности в педагогической наследии украинских просветителей (конец XIX – начало XX столетия): автореф. дис...канд. пед. наук. К., 2000. 20 с.

⁴⁴ Островерха Ю.А., Пістун І.П., Хобзей М.К. Охорона життя і здоров'я учнів та безпека їх життєдіяльності: Матеріали на допомогу вчителю. Львів, 1999. 160 с.

⁴⁵ Чирва Ю.О., Баб'як О.С. Безопасность жизнедеятельности: Навч. Посібник. К: Атіка, 2001. 304 с.

навчальної програми з безпеки життєдіяльності, автори дещо розширили коло питань, що містяться в цих документах.

У підручнику «Безпека життєдіяльності О. Русак та ін.⁴⁶ систематично викладено основні положення цієї наукової та навчальної дисципліни, що активно розвивається: предмет безпеки життєдіяльності, ідентифікація небезпек, оточуючих і супроводжуваних людину протягом усього її життя, та засоби захисту від них. Розглянуто особливості захисних дій в екстремальних і надзвичайних ситуаціях.

З урахуванням наведеного детального аналізу у третій частині статті та відповідного змісту публікацій приходимо до необхідності розширення тлумачення та включення до щоденного користування в середовищі фахівців як загальної, так і клінічної психології поняття «*безпека в підтриманні психосоматичного здоров'я студентської молоді*» як єдиного поняття для подальшого викладення змісту монографії.

4. Психологія безпеки як наука у структурі психологічного знання.

У сучасних умовах питання безпеки виступають на перше місце. Особливість сучасних умов існування суспільства та людини полягає в нових пріоритетах життєдіяльності. Характерними рисами сучасного масового суспільства виступають: постійне перетворення масового простору, міжнародна інтеграція, тероризм, комп'ютеризація, дегуманізація праці, деструктивний вплив ЗМІ, урбанізація, бюрократизація життя суспільства та інше.

Щорічно відмічається зростання різних ризиків, яким піддається людина. Це й інтенсивні інформаційні потоки, широкий спектр важких ситуацій, які завдають шкоди психологічній безпеці людини. Необхідно відмітити, що з року в рік зростає інтенсивність лих природного та техногенного характеру.

Все більше ускладнюються умови суспільного життя від людини вимагається вибір вірної життєвої позиції, котра дозволяє розкрити свої можливості та одночасно забезпечити власну безпеку та безпеку інших людей.

Безпека кожного члена суспільства залежить від рівня безпеки всього суспільства у цілому. Статистика показує, що у випадку значного погіршення загальних економічних показників держави чи

⁴⁶ Русак О.Н., Малаян К.Р., Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие. 3-е изд. испр. и доп. С.Пб.: Лань, 2000. 448 с.

за умовою залучення країни у військові дії, індекси які відображають рівень психологічного комфорту окремо взятої особистості різко зменшується. Люди починають турбуватися про своє майбутнє та за майбутнє своїх близьких. Підвищена тривожність призводить до загострення, а в деяких випадках, навіть набуття різних фобій та психосоматичних захворювань.

Таким, чином, *безпека в психології* – це поняття, не тільки замкнене на одній окремій особистості, воно, також, відображає багатогранні процеси, які проходять у мікро та макромасштабах всього соціуму.

Тому проблеми, забезпечення безпеки людського життя на теперішній час стають все більш гострими та актуальними.

Психологію безпеки слід розглядати не як розділ психології праці, як було прийнято традиційно, а як деяку галузь психологічної науки, що вивчає психологічний аспект безпеки в різних видах людської діяльності та психологічного життя.

Психологія безпеки – галузь психологічного знання, яка, з одного боку, тільки починає складатися, а з іншого – вже має давню традицію А.Н. Кімберг⁴⁷. Тривалий час психологія безпеки у вітчизняній науці розвивалась тільки у межах психології праці. Її основним завданням було розроблення правил техніки безпеки з урахуванням психологічних особливостей трудової діяльності (М.В. Григорьев⁴⁸).

З розширенням зон людської діяльності та появою нових високотехнологічних професій виникла необхідність у вивченні та виявленні психологічних характеристик особистості, здатною працювати в екстремальних умовах (Г.А. Дорофеева⁴⁹). Тому психологи впритул зайнялися вивченням психологічного механізму безпеки, а також розробленням методів діагностики особистості, схильної до ризику.

⁴⁷ Кімберг А.Н. Психология безопасности личности: предмет и проблемы в перспективе субъектного подхода // Человек. Сообщество. Управление. 2010. № 1. С. 72–80

⁴⁸ Григорьев М.В. Психология труда. Конспект лекций. М.: Юрайт, 2009. – 270 с.

⁴⁹ Дорофеева Г.А. Психологическое реагирование человека в экстремальных, чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие для вузов по курсам «Безопасность жизнедеятельности», «Основы гражданской обороны», «Опасности социального характера и защита от них» / Таганрог: ТГПИ, 2009. – 99 с.

Сьогодні психологією безпеки прийнято називати окрему галузь, яка вивчає психологічні фактори, що сприяють виникненню небезпечних ситуацій, а також можливі шляхи запобігання їм. Вона вже давно вийшла за межі психології праці і займається питаннями безпеки не тільки в професійній діяльності, але і у звичайній життєдіяльності.

Діяльність – специфічна людська форма активного відношення до оточуючого світу. Будь-яка діяльність включає в себе мету, засіб, результат та сам процес діяльності. Форми діяльності різноманітні. Вони охоплюють практичні, інтелектуальні, духовні процеси, які відбуваються у побуті, громадській, культурній, професійній, науковій, навчальній та інших сферах життя.

Психологи виділяють декілька факторів, за допомогою яких можливо пояснити існування небезпечних ситуацій.

По-перше, варто відмітити розвиток сучасних технологій та зменшення можливості протистояти небезпеці з їх сторони. За останнє тисячоліття фізичний розвиток людства практично не змінилося, сучасна людина мало чим відрізняється від своїх пращурів. Розглядаючи питання еволюції безпеки, необхідно відзначити, що сучасна людина поступається у витривалості та силі перед своїми пращурами, гірше адаптується, а в деяких випадках не здатна вижити в диких умовах без сучасних досягнень науки. Тим часом сучасний прогрес не стоїть на місці: експлуатація складних приладів та машин у побуті збільшує ризик виникнення нещасних випадків. Виходить, що сучасна людина в своїй еволюції відстає від бурхливого розвитку технологій.

По-друге, адаптація до високотехнологічних досягнень сучасності стає причиною нехтування власною безпекою. Прилади та гаджети наскільки міцно увійшли в побут, що люди сприймають їх, як невід’ємну складову частину життя.

Адаптувавшись до складної техніки, людина часто забуває про підвищену небезпеку, пов’язану з її використанням (удар струменем, загоряння, аварія, аддикція). Користуючись тим чи іншим приладом, схильні забувати про елементарні правила безпеки та порушувати норми експлуатації. Таким чином, ігнорування інструкцій, надмірна самовпевненість призводить до негативних наслідків.

По-третє, нестача природнього адреналіну в умовах сучасного розміреного життя. Відлагоджений побут досить часто стає причиною несвідомого бажання ризикувати. Залежність від “гострих відчуттів”, як правило проявляється в екстремальних

захопленнях та виборі роботи, пов'язаної з небезпекою. Сильна потреба у постійному адреналіні заважає людині адекватно оцінювати ситуацію та свої сили, що призводить до травм та нещасних випадків.

Оскільки, з найбільш розповсюдженої точки зору, безпека чи відсутність небезпеки (загрози) означає наявність та збереження умов, які підходять для життя, для оптимального функціонування та розвитку відповідно, психологія безпеки як наука досліджує урахування суб'єктивного відношення людини до наявності та перспективі відтворення умов, оптимальних для її життя та діяльності.

ВИСНОВОК

1. Формулюючи узагальнений висновок чотирьох об'ємних питань статті на тему *«Безпека в підтриманні психосоматичного здоров'я молоді»* необхідно розставити акценти та проінформувати зацікавлених науковців у наступних особистих міркуваннях. Залишається до кінця не розкритим принципове питання про взаємозв'язок та взаємовплив двох понять *«безпека в підтриманні психосоматичного здоров'я»* як єдиного конструкту. Нині досить актуальним залишається виокремлення цих питань як для розвитку загально-психологічної теорії, так і для формування підходів до дослідження межових психосоматичних розладів як новітнього напрямку клінічної психології, психології психосоматичного здоров'я у студентському стилі життя. На нашу думку, поняття *«безпека»* повинно розглядатися як філософсько-психологічна категорія першого рівня, а *«підтримання психосоматичного здоров'я студентської молоді»* – категорія другого рівня емпірично-прикладного спрямування.

2. Проведений аналіз першоджерел, дозволяє зробити висновок про те, що більшість публікацій авторів стосується розгляду прикладних аспектів проявів індивідуально-психологічних відмінностей *«безпеки в підтриманні психосоматичного здоров'я студентської молоді»*. Дуже слушним, на наш погляд, є питання раннього виявлення порушень різного спектру психологічних, соматичних, сомато-психологічних порушень різної етіології та тяжкості із застосуванням відповідних опитувальників експрес-діагностичного спрямування.

АНОТАЦІЯ

Зміст цієї статті безпосередньо стосується актуальних питань врахування об'єктивних загроз для виживання особистості у світі, що динамічно розвивається (цінностей, моральних установок, потреб, стилів життя як для гармонійного розвитку особистості, так і реальних проявів деградації особистості з негативними наслідками на психосоматичне здоров'я студентської молоді). Детальний огляд першоджерел проводився з позиції міждисциплінарних підходів, а саме медико-психологічного, філософсько-психологічного, соціально-педагогічного, медико-демографічного, теоретико-методологічного і емпіричного аналізу. Акцентуємо увагу на необхідності розширення тлумачення та включення до щоденного користування в середовищі фахівців як загальної, так і клінічної психології, психології здоров'я поняття «безпека в підтриманні психосоматичного здоров'я студентської молоді» як єдиного поняття для подальших теоретико-методологічних та емпіричних досліджень. Знання своїх індивідуально-психологічних особливостей та загальних характеристик та закономірностей функціонування психіки стає для людини на теперішній час не просто обов'язковою умовою безпеки у соціальній взаємодії, в різних міжособистих комунікативних ситуаціях. Об'єктом дослідження психології безпеки є різні види предметної діяльності людини, пов'язані з небезпекою, а також суспільство, великі та малі групи, індивіди. Предметом дослідження цього напрямку є: психологічні процеси, які породжуються діяльністю і впливають на її безпеку, психічні стани людини, що позначаються на безпеці її діяльності, властивості особистості, які відображаються на безпеці діяльності. Методи роботи фахівців із психології безпеки частково збігаються з методами соціально-психологічного дослідження – це система операцій, процедур, прийомів, встановлення соціально-психологічних фактів, їх систематизації та засобів їх аналізу, тактика дослідження.

Література

1. Жураковский Г.Е. Очерки по истории античной педагогики. Москва: 1963. 511 с.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Пер. с венг. Под общ. ред. и предисл. В.В. Столбова. М. : 1982. 399 с.

3. Коменский Я.А. Великая дидактика. Ян Амос Коменский. Избр. пед. соч. : В 2 т. Под.ред.А.И. Пискунова (отв.ред.) и др. М. : Педагогика. М., 1982. Т. 1.

4. Хрестоматия по истории зарубежной педагогики: [Для пед.ин-тов]. Сост.и автор.вводных статей чл. кор. Акад.пед наук СССР, проф. Алексей Иванович Пискунов. М. : Просвещение, 1971. 560 с.

5. Егоров С.Ф. Хрестоматия по истории школы и педагогики в России (до Великой Октябрьской социалистической революции). : учеб.пособие для студентов пед. ин-тов. 2-е изд. перераб. М. : Просвещение, 1986. 432 с.

6. Смирнов В.З. Очерки по истории прогрессивной российской педагогики XIX века. М. : Учпедгиз. 1963. 312 с.

7. Школьная диететика: учение о сбережении здоровья детей, посещающих школу/изложил по доктору Г. Клинке. В. Фармаковский. Симбирск, 1876. [6-е изд]. 189 с.

8. Монозон Е.И. Становление и развитие советской педагогики 1917–1987. [Кн.для учителя]. М. : Просвещение, 1987. 233 с.

9. Назаров И.Т. Культура воли. Система воспитания здоровой личности с 40 рисунками в тексте. Л., 1929. – 96 с.

10. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Спб., 1993. 269 с.

11. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья[Текст] : Сб. науч. трудов. Вып. 4. Под ред. Ю.И. Добрякова. Владивосток, 2000. 200 с.

12. Мягченко А.П. Экология и валеология человека [Текст]. Александр Петрович Мягченко, О.Д. Гречишина; Азовский региональный ин-управления при Запорожском гос.ун-те. Бердянск : АРИУ, 1999. 144 с.

13. Гавриленко І., Лобас Л. Науково-природнична освіта в епоху ризикованих технологій. Освіта і управління. 1997. № 4. С. 149–154.

14. Басов М.Я. Общие основы педологии. Второе пер., и доп., изд. М.Я. Басов М., Л. : ГИС, 1931 802 с.

15. Ирхин В.Н. Здоровье личности як проблема национальных ценностей образования: история и современность. М., 1996.

16. Юзікова Н. Діти потребують захисту. Право України. 1998. № 6. С. 111–112.

17. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх та молоді: Роздуми після спільної колегії трьох міністерств. Освіта України. 1997. № 20.

18.Осипчук Н. Кожний п'ятий злочин – в 14 років. Освіта України. 1998. № 14.

19.Банчукова Т., Тупицына Л. Если хочешь быть здоров Изучение потребностей в сохранение и укреплении здоровья и организация профилактической работы в школе. Основы безопасности жизни. 2001. № 2. С. 10–14.

20.Марков В. Педагогические проблемы формирования здорового образа жизни в высшей школе. Основы безопасности жизни. 1999. № 11. С. 5.

21.Алфльорова М. Взаємозв'язки стресових станів, самопочуття та активності студентів за даними анкетування: Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика. Матеріали 1-ї наук.-метод. конф. (Київ, 29–30 січня, 2002).

22.Райгородський Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пос. Самара, 1998. 672 с.

23.Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния. Вопр. психологии. 1973. № 6. С. 141–145.

24.Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни. Психол. вест. Рост. ун-та. 1997. Вып. 3. С. 420–429.

25.Мерклина Л.А., Понедельник С.В. Участие медицинских работников Ростовской области в формировании здорового образа жизни семьи. Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов н/Д, 1994. С. 133–134.

26.Носков В.І. Основи психогієнічного забезпечення гуманістично орієнтованої професійної підготовки студентів [Текст]: автореф. дис. ... д-ра психол. Наук : 19.00.01. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2002. – 30 с.

27.Мороз О.Ю. Становлення системи фізичного виховання в навчальному закладі нового типу. Проблеми освіти: наук.-метод. зб. 1998. Вип. 14. К., 1998. С. 129–137.

28.Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. С.Пб., 1992. 123 с.

29.Носков В.І. Проблеми підготовки психологів у системі вищої освіти. Психологія : зб. наук. праць : Вип.4(7). К., 1999. С. 210–219.

30.Концепція освіти з напрямку "Безпека життя і діяльності людини". В.О. Кузнецов, В.В. Мухін, О.Ю. Буров та ін. Інформ. вісн. «Вища освіта». 2001. № 6. С. 6–17.

31.Платонов А.Л. День защиты в чрезвычайных ситуациях. Основы безопасности жизни. 1998. № 3. С. 9–12.

32. Програма підготовки студентів вищих навчальних закладів з дисципліни «Безпека життєдіяльності». Уклад. В.А. Лук'янчиков, В.В. Мухін, М.М. Яцюк та ін. К., ІСДО, 1995. 88 с.

33. Пістун І.П., Пішенюк В.Ф., Березовецький А.П. Безпека життєдіяльності. Львів. Світ, 1995. 288 с.

34. Луцик Р.В., Грабовский А.П. Безопасность жизнедеятельности. К., 1995. 59 с.

35. Термінологічний словник з безпеки життєдіяльності / К. : Урожай, 1995. 144 с.

36. Зеркалов Д.В., Лоза В.Г. Техногенна безпека: Слов.-довід. К. : Науковий світ, 2001. 77 с.

37. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини. Львів : Львівський банківський коледж, 1998. 192 с.

38. Пістун І.П., Кіт Ю.В. Безпека життєдіяльності (психофізичні аспекти). Практичні заняття. Львів : Афіша, 2000. 235 с.

39. Гостюшин А.В., Шубина С.И. Азбука виживання. Человек в экстремальных ситуациях. Экстремальная медицина. М. : Знание, 1996. – 272 с.

40. Тархова Л. Как уберечь ребенка от тюрьмы и панели. М. : Знание, 1997. 256 с.

41. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе. Жизнь в тени самоубийства. М. : Смысл, 2000. 255 с.

42. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: НПО «Образование», 1997. 192 с.

43. Герман Н.В. Безпека життєдіяльності в педагогчній спадщині українських просвітителів (кінця ХІХ – початку ХХ століття): автореф. Дис. ... канд. пед. наук. К., 2000. 20 с.

44. Островерха Ю.А., Пістун І.П., Хобзей М.К. Охорона життя і здоров'я учнів та безпека їх життєдіяльності: Матеріали на допомогу вчителю. Львів, 1999. 160 с.

45. Чирва Ю.О., Баб'як О.С. Безпека життєдіяльності : навч. Посібник. К. : Атіка, 2001. 304 с.

46. Русак О.Н., Малаян К.Р., Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие. 3-е изд. испр. и доп. СПб. : Лань, 2000. 448 с.

47. Кимберг А.Н. Психология безопасности личности: предмет и проблемы в перспективе субъектного подхода. Человек. Сообщество. Управление. 2010. № 1. С. 72–80.

48. Григорьев М.В. Психология труда. Конспект лекций. М. : Юрайт, 2009. 270 с.

49. Дорощеева Г.А. Психофизическое реагирование человека в экстремальных, чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие для вузов по курсам «Безопасность жизнедеятельности», «Основы гражданской обороны», «Опасности социального характера и защита от них» Таганрог: ТГПИ, 2009. 99 с.

Information about the author:

Korniyenko Oleksiy Vasylovych,

Ph.D.(Psychology), Associate Professor,

Senior Lecturer at the Department of Psychodiagnostics

and Clinical Psychology,

Psychology Faculty

Taras Shevchenko National University of Kyiv

academ.Glushkova prosp., 2 a, Kyiv, 03150, Ukraine