

СЕКЦІЯ «ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ» ФОРМУВАННЯ НОВИХ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ЯК УМОВА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Сахно П.І., *ст. викладач*

За умов трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування людиною нових життєвих стратегій, компетентності, посилення гнучкості та мобільності соціальної поведінки. Чим потужніший життєвий ресурс людини, чим ширші її соціальні можливості, тим легше їй здолати кризові настрої, оволодіти конструктивно-перетворювальною позицією. Однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них, формування самодостатньої, цільної та зовнішньо і внутрішньо гармонійної особистості є досить складним завданням. Сучасний світ через свою складність, динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини і владно вторгається в її особистісний простір. Соціально-технологічний прогрес спричиняє зростання негативного впливу на особистість інформаційних потоків; збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення почуття страху, невпевненості, тривожності, розгубленості та розчарування.

Безперечно паталогічний психоемоційний стан людини відіграє негативну роль майже у всіх сферах життя. У професійній сфері: зниження рівня працездатності, погіршення стосунків з колегами. У побутовій та сімейній сфері: погіршення взаєморозуміння з членами родини, близькими та рідними людьми, порушення статевих відносин. Науково обґрунтованим є той факт, що фізичне, психічне й духовне здоров'я взаємопов'язані між собою.

Враховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, перед людством постає ряд важливих завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я людини, причому не тільки фізичного, а й психічного.

Державою передбачені певні механізми здійснення права людини на здоров'я, однак, що стосується психічного здоров'я, то воно залишається поза увагою. Слід зазначити, що йдеться не про психічно хворих людей, а про право психічно здорової людини

зберегти своє психічне здоров'я у будь-яких умовах життєдіяльності

Зважаючи на це, сьогодні вітчизняна наука починає успішно інтегруватися у просторі самовдосконалення людини, орієнтуючись на гуманістичні ідеали.

Підходячи до цього питання з позиції системного підходу, правомірно стверджувати, що відновлення здоров'я людини повинно складатися з певного комплексу дій, які будуть позитивно та всебічно впливати на організм людини.

По-перше, треба звернути увагу на те, який ви ведете спосіб життя. Встановіть для себе оптимальний режим дня. Визначте для себе час коли б ви могли харчуватися, працювати й відпочивати. Включіть до своєї життєдіяльності певне фізичне навантаження, що спричиняє посилене виділення ендорфінів у кров. Ендорфіни викликають стан своєрідної ейфорії, відчуття радості, фізичного і психічного комфорту, затамовують почуття голоду, болю, невпевненості у собі, отже, значно покращують психоемоційний фон людини. Рекомендовано застосовувати фізичне навантаження такого об'єму й інтенсивності, від якого б ви не відчували гострого виснаження, а навпаки, щоб це сприяло гарному самопочуттю. До активних занять фізичними вправами можна включати: прогулянки на свіжому повітрі, бажано на території парків й озелених місць, біг підтюпцем, а також використання комплексів ранкової гімнастики та інші доступні й нескладні види та форми фізичної активності.

По-друге, намагайтеся не піддаватися впливу негативних емоцій, а налаштовувати себе на оптимістичний лад. Позитивні емоції сприяють створенню "ланцюгової реакції" доброзичливості, яка позитивно впливає на стосунки з оточуючими вас людьми. Ще стародавні східні філософи говорили "Не дозволяйте ніколи незадоволеності, презирству, жадібності, ревнощам та іншим низьким інстинктам торкнутися вашого розуму. Такі емоції створюють негативні струми, отруюють розум і тіло, результатом чого буде хвороба. Дисциплінують ваші емоції, будьте щасливими і не дозволяйте зовнішнім обставинам впливати на вас!" І дійсно поведінка й вчинки людини в значній мірі обумовлені її життєвою філософією, складом думок і особистими якостями. Не випадково винуватцями конфліктних ситуацій частіше за все є егоїстичні,

надмірно честолюбні, зарозумілі, заздрісні, злопам'ятні, мстиві люди. Для попередження конфліктів психологи рекомендують постійно прагнути до подолання негативних якостей свого характеру, виховуючи позитивні, до них належать: повага ю людей, ввічливість, скромність, тактовність, благородність. І взагалі не шкодуйте казати людям просто добрі, позитивні слова, адже це набагато краще та корисніше як для вас так і для оточуючих вас людей.

Якщо ж все-таки ви відчуваєте, що не спроможні подолати негативні емоції у тій чи іншій ситуації, то спробуйте ізолювати себе у безлюдному, спокійному місці, щоб не завдати шкоди оточуючим вас людям і не намагайтеся приховувати свої емоції - звільніть їх через плач, тому, що сльози - це захисна реакція організму і вони виводять із організму токсичні речовини, які утворюються внаслідок стресу. Ще у цих випадках ефективними будуть самонавіювання та методики психофізичної релаксації, котрі зараз набувають все більшої популярності.

Гармонія - це процес взаємного погодженого розвитку. Безумовно в процесі цього розвитку, погодженість зростає. Людина мусить жити в злагоді з навколишньою природою та прислухатися до своєї внутрішньої природи. Внутрішня гармонія в самій людині є суттєвою запорукою гармонії зовнішньої.

Розвиток внутрішньої гармонії це одне з найважливіших завдань тому, що лише в стані спокою нормально протікають усі психічні процеси, а коли здорова психіка фізіологічний стан організму зазвичай теж у нормі.