

ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ У СПРАВАХ ОХОРОНИ  
ДЕРЖАВНОГО КОРДОНУ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПРИКОРДОННИХ ВІЙСЬК УКРАЇНИ  
імені Б. Хмельницького

# ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

№ 23

(спеціальний випуск)

Частина II

Заснований у 1994 році



ББК 68.68

З-41

Редакційна колегія: доктор військових наук, професор Снігерьев О. П. (головний редактор); кандидат педагогічних наук, доцент Галмов А. В. (заступник головного редактора); кандидат військових наук, доцент Буловський В. М.; кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Торічний О. В. (відповідальний секретар); доктор військових наук, професор Олексієнко Б. М.; доктор військових наук, професор Горднов В. П.; доктор військових наук, професор Косєнов В. О.; доктор військових наук, професор Чабаненко П. П.; доктор військових наук, професор Телєдим В. М.; кандидат військових наук, доцент Єрошин Б. Ф.; доктор військових наук, доцент Серватюк В. М.; доктор технічних наук, професор Каплун В. Г.; доктор технічних наук, професор Ковтун В. В.; доктор технічних наук, професор Ройзман В. П.; доктор технічних наук, професор Шинкарук О. М.; доктор технічних наук, доцент педагогічних наук, професор Кіницький Я. Т.; доктор технічних наук, професор Іценко Д. В.; доктор технічних наук, доцент педагогічних наук, професор Іщенко Д. В.; професор Дьомін А. І.; доктор педагогічних наук, професор Пометун О. І.; доктор педагогічних наук, професор Гуревич Р. С.; доктор педагогічних наук, професор Сафін О. Д.; доктор педагогічних наук, професор Бутенко В. Г.; доктор педагогічних наук, професор Томчук М. І.; доктор психологічних наук, професор Савчин В. М.; доктор психологічних наук, професор Москалець В. П.; доктор психологічних наук, професор Солодухова О. Г.; кандидат психологічних наук, професор Волобуєва О. Ф.; кандидат психологічних наук, доцент Потапчук Є. М.

Збірник рекомендовано до друку рішенням ученої ради Національної академії Прикарпатських військ України імені Б. Хмельницького від 21 листопада 2002 року, протокол № 5.

Збірник наукових праць № 23. Частина II. – Хмельницький: Видавництво Національної академії ПВУ, 2002.

З-41

– 431 с.

Збірник наукових праць містить матеріали міжлузьської науково-методичної конференції “Самовиховання як фактор розвитку особистості”, яка відбулася 26 червня 2002 року, і матеріали міжлузьської науково-методичної конференції “Актуальні проблеми розвитку та навчання перекладачів” яка відбулася 16 листопада 2002 року в м. Хмельницькому на базі Національної академії Прикарпатських військ України імені Б. Хмельницького.

Підготовлений до друку за участю науково-дослідного відділу та видавництва Національної академії Прикарпатських військ України.

ББК 68.68

© Видавництво Національної академії ПВУ, 2002

# НАУКОВО-МЕТОДИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ “Самовиховання як фактор розвитку особистості”

## ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Капітан В. І. Слободяник

Львівський інститут пожежної безпеки  
МВС України

Проблема формування здорового способу життя привертає увагу багатьох дослідників: медиків, психологів, соціологів, валеологів. Актуальність даного питання зумовлюється ускладненням сучасних умов діяльності, виникненням подібних стресових ситуацій, зниженням матеріального рівня населення, погіршенням екологічної ситуації в країні. Тому основні зусилля повинні бути спрямовані на охорону здоров'я, профілактику захворювань та пронаганду здорового способу життя населення.

У сучасній науковій літературі існує багато визначень "здоров'я" (психологічного, фізичного, морального). Але труднощі виникають при трактуванні поняття "здоровий спосіб життя". Так, в "Енциклопедичному словнику медичних термінів" під здоров'ям розуміють "стан повного душевного, фізичного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних виявів" [1]. Взагалі можна говорити про три види здоров'я: фізичне, психічне і моральне (соціальне) [2]. Отже, при формуванні здорового способу життя велику роль відіграє як фізичне і психологічне здоров'я особистості, так і соціальні умови, у яких перебуває людина.

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем [3]. Якщо добре працюють усі органи й системи, то і весь організм людини (саморегулююча система) правильно функціонує і розвивається. Фізичне здоров'я особистості найбільш плідно розробляється в медичній літературі. Вивчаються хвороби, визначаються чинники, які їх зумовлюють, аналізуються вплив хвороб на життєдіяльність людини, розробляються позаклинічні здоров'я способу життя особистості [4]. Але дані дослідження не висвітлюють питання саме психологічних умов формування здорового способу життя.

У наукових джерелах розробляються також питання психічного здоров'я особистості, яке трактується як стан, при якому є передумови для всебічної і довготривалої активності у сфері соціальної практики особистості, її здатності до трудових і соціальних перетворень [5]. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком волевих якостей. Виділяються рівні психологічного здоров'я, висвітлюються шляхи корекції, робляться спроби класифікації критеріїв психологічного здоров'я [6, 7].

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя у людському суспільстві.

У літературі найбільш плідно висвітлені чинники, які зумовлюють здоров'я особистості й відіграють велику роль при формуванні здорового способу життя [8]. Окреме місце відводиться соціальним факторам, таким, як шкідливі фактори оточуючого середовища. Аналізуються роль економічних криз, протресуочої індустріалізації, процесу міграції, впливу екології, матеріального становища та втрати роботи на показники здоров'я, при цьому доведено, що несприятливі соціально-екологічні зміни викликають ріст невротизації населення, призводять до різноманітних дезадаптивних розладів [9, 10, 11].

Проведений аналіз показав, що у науковій літературі розробляються основні елементи здорового способу життя, такі, як умови праці, раціональний режим праці й відпочинку, при якому виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму; викорінювання шкідливих звичок (паління, алкоголю, наркотиків), які порушують здоров'я; оптимальний руховий режим; раціональне харчування, коли особливо важливим є відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах; загартовування, при якому підвищується стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища [12]. Особлива увага дослідників зосереджується на психологічних умовах формування здорового способу життя. З огляду на існуючі в літературі розробки їх можливо умовно поділити на два критерії: індивідуально-психологічні властивості та умови ситуації спілкування у сім'ї та виробничому колективі [13]. Розглядаються особливості нервової діяльності, вроджені індивідуально-психологічні властивості, адаптаційні можливості

організму як чинники, що впливають на психічне здоров'я індивіда, а звідси і на здоров'я загалом [14]. Значне місце відводиться соціально-психологічним чинникам, таким, як стилі сімейного виховання, наявність сімейних конфліктів, відносини у робочому колективі [15, 16].

#### Список використаної літератури

1. Энциклопедический словарь медицинских терминов: В 3 т. / Под ред. Б. В. Петровского. — М.: Наука, 1982. Т. 1. — С. 391.
2. Анасенко Г. Л. Здоровый образ жизни. — Л., 1988.
3. Популярная медицинская энциклопедия / Под ред. Б. В. Петровского, 1987.
4. Николаева В. В. Влияние хронической болезни на психику. — Москва: Изд-во МГУ, 1987. — 168 с.
5. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. — М.: Академия, 1995. — 170 с.
6. Козак Л. М. Психическое здоровье: системная организация и информационные характеристики // Проблемы патологии психической активности деятельности. — К.: Изд-во Центра физиолого-биохимической пр. Укр. НИИ социальной и судебной психиатрии. — 1999. — С. 89-91.
7. Баевский Р. М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации // Вестник АН СССР. — 1989. — № 8. — С. 73-78.
8. Козак Л. М. Структурно-информационная организация системы психического статуса здоровья человека // Проблемы человека (экология, здоровье, образование). Материалы 1-ого Межд. науч. семинара. — Ужгород, 1995. — С. 31-48.
9. Беляева Г. Г. Взаимосвязь между факторами производственной среды и состоянием общего и психического здоровья // Современное здравоохранение. — 1989. — № 7. — С. 28-33.
10. Ковалев В. В., Асанова Н. К. Панические тревожно-депрессивные состояния у детей и подростков, перенесших стихийные бедствия и катастрофы // Неврология и психиатрия им. Корсакова. — 1993. — № 3. — С. 60-63.
11. Козловская Г. В., Башнина В. М., Горюнова А. В. и др. Влияние землетрясения в Армении на психическое здоровье детского населения пострадавших районов // Неврология и психиатрия им. Корсакова. — 1990. — № 5. — С. 46-52.
12. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій. — Львів: Світ, 1993. — 120 с.
13. Дичев Т. Г., Тарасов К. Б. Проблема адаптации и здоровье человека. — М.: Медицина, 1976. — 184 с.

14. Здоровье, развитие, личность / Под ред. Г. Н. Сердюкова, Д. Н. Крылова, У. Клейнпелтер. — М.: Медицина, 1990. — 331 с.
15. Жариков Н. М., Иванова А. Б., Юриков А. С. Факторы, влияющие на состояние и динамику психического здоровья населения // Неврология и психиатрия им. Корсакова. — 1996. — № 3. — С. 79-87.
16. Москаленко В. Д., Рожнова Т. М. Психические расстройства в потомстве больных алкоголизмом отцов (дети от раннего возраста до 28 лет) // Неврология и психиатрия. — 1997. — № 9. — С. 35-40.

<i>Райко В. В.</i>	Особистість офіцера-прикордонника, його високі морально-ціннісні якості – запорука досконалої професійної служби .....	171
<i>Сафін О. Л.</i>	Психологічні знання в системі наукового забезпечення військово-професійної діяльності фахівців кордону .....	176
<i>Семенюк В. Л.</i>	Соціальна, соціально-психологічна й індивідуально-психологічна регуляція поведінки особистості з погляду цінностей і норм .....	181
<i>Селіванова О. В.</i>	До питання вибору професійної діяльності в заложності від гендерної надзаконності .....	189
<i>Слободяник В. І.</i>	Творетичні підходи до вивчення психологічних умов формування здорового способу життя .....	194
<i>Стасюк В. В.</i>	Вплив бойових умов на психіку воїнів та заходи їх реабілітації .....	198
<i>Тіщенко О. В.</i>	Дослідження функціональних порушень, що виникають у працівників органів внутрішніх справ у процесі виконання оперативно-службових завдань .....	204
<i>Філіппов С. О.</i>	Самовиховання та мотивація професійної діяльності офіцерів оперативно-розшукових органів	212
<i>Прикордонних військ</i>	.....	212
<i>Фурсло О. М.</i>	Ставлення до професійної діяльності як соціально-психологічна проблема .....	217
<i>Чорноусенко Н. С.</i>	Відношення до творчості в різні епохи .....	224
<i>Якимчук Т. В.</i>	Психічні стани особистості в умовах відбування покарання .....	228
<b>Науково-методична конференція</b>	<b>“Актуальні проблеми перекладу та навчання перекладу”</b> ....	237
<i>Алексенко С. В.</i>	Ураховання прагматичних аспектів у перекладі газетних текстів .....	238

<i>Лакаревич О. П.</i>	Типологічна характеристика особистостей та їх дій у міжособистісних конфліктах .....	88
<i>Матющук Т. Б.</i>	Педагогічна спрямованість як одна із інтегральних характеристик педагогічної праці учителя .....	100
<i>Міхесва Л. В.</i>	Шляхи підвищення ефективності навчально-пізнавальної діяльності студентів .....	119
<i>Мотозюк Л. М.</i>	Психологічний аналіз труднощів у роботі молодого керівника .....	114
<i>Новак І. А.</i>	Моделювання діяльності майбутнього спеціаліста оперативно-розшукових органів у навчально-виховному процесі академії .....	121
<i>Олійник В. В.</i>	Порівняльний аналіз понять “морально-психологічне забезпечення” в роботах вітчизняних та зарубіжних учених .....	125
<i>Катковський А. В.</i>	Педагогічна корекція готовності майбутніх офіцерів внутрішніх військ Міністерства внутрішніх справ до професійної діяльності .....	130
<i>Паламарчук Ю. С.</i>	Методика оцінки ефективності дій оперативних сил і засобів у пункті пропуску .....	135
<i>Полторак С. Т.</i>	Модель діяльності командира підрозділу внутрішніх військ .....	140
<i>Парфенюк В. А.</i>	Психологічні аспекти проблеми саморозвитку людини .....	147
<i>Первушина А. В.</i>	Організація самостійної роботи студентів у процесі їх риторичної підготовки .....	154
<i>Поталчук С. М.</i>	Самовиховання як необхідна умова самозбереження особистості .....	160
<i>П'янкоський Г. В.</i>	Історичний аналіз співробітництва релігійних структур з військовими формуваннями на території України .....	166