

СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

им. З. М. Бабура

К.п.н. Т. Г. Сулейманова

Андижанский государственный университет

Личность – это социальная категория, это характеристика человека, как общественного индивида, субъекта и объекта социальных отношений. Развитие личности непосредственно связана с развитием общества и имеет социальное происхождение. Сегодня, проблема психического здоровья личности является одной из самых актуальных проблем.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни личности рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации.

На здоровье личности оказывает влияние множество факторов, среди которых наследственность, экологическая обстановка, социально-экономические условия, образ жизни, эмоционально-волевые особенности личности, и пр.

Русский психолог И.С.Карась, изучая динамику психического здоровья пограничного индивида, выделяет ряд компонентов: отказ от наркотиков, физическая активность, соблюдение мер безопасности, режима труда и отдыха, личной гигиены, отказ от вредных привычек, использование средств защиты от заболеваний, передаваемых половым путем, обращение за медицинской помощью.

Формирование здорового образа жизни зависит не только от социально-психологических свойств личности, но и от предпочтений, убеждений и мировоззрений, изменений, которые происходят в эпоху научно-технической и промышленной революции, когда за человека почти все делают машины, лишая его двигательной активности. Основная доля физических нагрузок приходится на спорт и физическую культуру. На которые не всегда есть возможности, времени, сил, желания и т.д. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и ожирение и остальные недуги.

Психическое здоровье человека во многом определяется его образом жизни и жизненными установками. От того, какого образа жизни человек придерживается, какую форму активности предпочитает, будет зависеть, принесет он пользу своему здоровью или нанесет непоправимый вред.

Также на состояние здоровья человека влияет экологическая обстановка в месте его проживания, качества питания и наличия благоприятных природных условий. В районах с экологическими проблемами поддержание здоровья носит первостепенный характер.[5]

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.[1]

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- распорядок дня;
- рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание;
- дыхание;
- режим сна;
- искоренение вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- плодотворный труд;
- личную гигиену;
- массаж;
- закаливание и т.д.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни являются высокие моральные, нравственные и этические ценности человека. Большое внимание надо уделять формированию сознания личности как общественной единицы.[2]

Особое место при формировании психического здоровья имеет мотивация деятельности. И мотивы, как факторы побуждающие человека заниматься определённым видом деятельности имеют свою структуру:

1. Непосредственные мотивы:

- потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;
- потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью;
- стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;
- потребность в самовыражении, самоутверждении.

2. Опосредованные мотивы:

стремление стать сильным, здоровым;

- стремление через физические упражнения подготовить себя к практической жизни;
- чувство долга («стал заниматься физическими упражнениями, потому что нужно было посещать уроки ФК как обязательные в школьной программе»).[1]

Физическая культура является составной частью общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов.

Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, самооценку, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

На основе обобщения психологических теорий можно предложить пять ключевых направлений для здравоохранения на практике.

1. **Поддержание мотивации** важно, когда начинается новый образ жизни, например, посещение спортивного зала, первые пробежки, правильное питание или отказ от фастфуда, либо отказ от избытка алкоголя. Неудивительно, что мотивация критически важна для установления долговременного изменения образа жизни. Мотивация меняется во времени, и чтобы поддерживать новый образ жизни, нужно знать как, даже при снижении мотивации. Это может быть осуществимо, если вы заранее спланируете, что будете делать в момент появления трудностей. Например, «в случае проливного дождя я буду заниматься дома вместо пробежки или спортзала»

2. **Саморегулирование** включает присмотр за тем, чем занимается личность делаете. Отслеживание образа жизни важно, чтобы определить необходимость изменений, а значит иметь возможность активно измениться, если потребуется. Например, чтобы узнать, нужно ли что-то делать с уровнем физической активности, следует отслеживать ежедневный уровень активности. Для этого можно использовать гаджеты с функцией счёта шагов. Руководства Всемирной организации здравоохранения указывают, что нужно как минимум 30 минут умеренной активности в день.
3. **Ресурсы** важны для изменения образа жизни и включают в себя физический и психологический компонент. Например, сложно оставаться здоровым (делать упражнения, правильно питаться), когда находишься в стрессе, когда человек чувствует себя подавленным или не спал ночь. Для поддержания здоровых стереотипов поведения нужно много ресурса, то есть нужно чувствовать себя полным сил, отдохнувшим и не в стрессе. Физический ресурс тоже важен: нужно построить окружение, которое поможет здоровью..
4. **Привычки** – все говорят о привычках, и обычно люди понимают их не совсем так, как психологи. Для медицинского психолога привычки вырабатываются, когда в ответ на триггерную ситуацию человек получает желаемый результат. Вредные привычки, например, курение или еду поздним вечером, трудно изменить, поскольку они становятся естественны, органичны и о них человек не задумывается. Чтобы поддерживать здоровый образ жизни, нужно разорвать вредные привычки и сформировать полезные. Психология даёт много рецептов для этого. Новые хорошие привычки обычно требуют времени, чтобы сформироваться, как и чтобы избавиться от старых..
5. Ближайшее социальное **окружение**, место и люди вокруг должны поддерживать нас в здоровом поведении. Нередко при изменении образа жизни требуется изменить и окружающую реальность. Люди вокруг – важная часть это реальности. Семья, друзья ,ближайшее социальное окружение влияют и на то, насколько здоровый образ жизни.личности Они могут помочь просто поддерживая или становясь ролевыми моделями, но могут и нести плохое влияние, например, предлагая закурить или выпить. Не нужно понимать это как

Список используемой литературы:

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. — М., 1976
 2. Все о здоровом образе жизни: Пер. с англ. – Франция: Ридерз Дайджест, 1998
 3. Правосудов В.П. Физическая культура и здоровье. – М, 1985г
 4. Рубинштейн С.Л. «Основы общей психологии.» СПб., 1999г.
 5. Оглоблин К.А. Здоровый образ жизни. – Уссурийск, 1998
- <http://do.gendocs.ru/docs/index-94182.html>
- http://www.coolreferat.com/Психологические_особенности_здорового_образа_жизни
- <http://bbcont.ru/psychologies/zdorovyi-obraz-zhizni-psihologicheskie-osobennosti.html>