

Истражување на потребите за здрав живот на личноста

Изработиле:

Професор:

www.MaturskiRadovi.NET

ВОВЕД

Личноста се дефинира како збир на карактеристики на човекот кои го одредуваат неговото однесување, односно интегрирано и усогласено функционирање на неговите поединечни специфичности. Здрава и зрела личност претставува онаа личност, која поседува способности за нормална хетеросексуална (семејна), работна и социјална адаптација и функционирање. Психологија на личноста е дел од психологијата што ги проучува личноста и личните посебности. Психологијата на личноста го проучува човековото однесување набљудувано во целост. Таа се занимава со три главни прашања: структура, динамика и развој на личноста. Структурата на личноста ја претставуваат нејзините особини и нивната поврзаност. Динамиката на личноста ја претставуваат нејзините двигатели - динамизми. Развојот на личноста покажува дека таа не е дадена еднаш засекогаш, туку дека таа претставува динамичен процес.

Конкретниот човек - индивидуата - во текот на својот развој, постепено се усовршува и се формира во личност. Во тој развој човекот сè повеќе осознава, ги усвојува општествените искуства и ја развива својата активност. Според сознанието, знаењата, способностите, искуствата и воопшто активната, личноста на малото дете се разликува многу од личноста на возрасниот човек. Личноста значи е севкупноста на сите психички појави кај човекот, психички процеси, состојби и особини, кои кај секој поединец се организирани на специфичен начин.

Развојот на здрава и зрела личност е резултат на влијанието на општествената средина и активната на единката, како и наследните особини. Факторите кои влијаат врз развојот на личноста може да се поделат на биолошки и социјални.

Биолошки фактори за развојот на личноста

За да се знае повеќе за факторите од кои зависи развојот на личноста, потребно е да се знаат поедините услови кои имаат големо влијание врз нејзиниот развој. Условите од кои зависи развојот на личноста се делат во две групи: на биолошки услови и на услови на средината.

Главни биолошки услови и фактори се: нервниот систем, ендокриниот систем и телесната конституција. Овие фактори пред се се одредени од наследството.

Нервниот систем претставува фактор од којшто зависи развојот на личноста, поради тоа што од неговата структура зависат наследните и стекнатите диспозиции. Од составот на нервниот систем зависи на пример диспозицијата за интелегенцијата и другите способности како и диспозицијата за темпераментот. Функцијата на централниот нервен систем, а особено на вегетативниот нервен систем, заедно со ендокриниот систем во голема мера го одредуваат

темпераментот. Испитувањата покажале дека единките со интензивна функција на вегетативниот нервен систем покажуваат поголема живост и реагирање, а единките кај кои што функцијата на вегетативниот нервен систем е поспора, покажуваат тенденција на емоционална неуравнотеженост и нервоза.

Другиот важен биолошки фактор е ендокриниот систем. Него го сочинуваат жлездите со внатрешно лачење, односно жлездите што лачат течност, хормони директно во крвта. Нивната основна функција е да го регулираат метаболизмот.

Како трет биолошки фактор се зема телесната конституција. Под телесна конституција се подразбира големината и развиеноста на поедини делови на телото, нормалност или ненормалност на тие органи или други телесни единки.

Кога станува збор за наследувањето на психичките особини, тука најмногу спаѓаат интелегенцијата и моториката. За интелегенцијата се смета дека многу поважна е улогата на наследувањето одколку на средината. Меѓутоа исто така голем број на испитувања покажале дека и социјалните фактори играат важна улога во развојот на интелегенцијата и дека при поволни услови интелегенцијата расте и се развива до одредена граница. Истото се случува и со способностите. Едноставните сензори и едноставните сензорно-моторни способности зависат превенствено од наследството, а за формирањето на сложените способности игра улога активното вежбање и поволните услови.

Социјални фактори за развој на личноста

Помеѓу факторите кои што ја сочинуваат средината, а особено оние кои што влијаат на развојот на личноста, најважни се социјалните фактори. Под нивно влијание доаѓа до развој и менување на личноста. Затоа често се нагласува дека личноста е бисоцијална појава и дека влијанието на социјалните фактори е биолошка основа, при што социјалните фактори се одлучни за формирањето на личноста.

Дека социјалните фактори имаат првенствено значајна улога за развојот на личноста покажуваат и примерите за децата кои што се израснати изолирани од луѓе. Голем е бројот на социјалните фактори кои имаат влијание во развојот на личноста и тоа се: семејството и семејните услови во кои што детето расте, училиштето, неговите врстници, секцијата во која детето е зачленето, роднините и пријателите со кои што детето често пати доаѓа до контакт, филмовите, литературата која што ја чита, бракот и односите во бракот, занимавањето, луѓето со кои што соработува, материјалната состојба, социјалната положба, социјално-економскиот систем во којшто живее, културата во која што пораснал и во која што живее и други фактори.

Квалитетот на работното место влијае врз менталното здравје



Едно истражување објавено неделова во "Occupational and Environmental Medicine" покажува дека слабо платена работа или работа со кратко времетраење може штетно да се одрази врз менталното здравје исто колку и невработеноста.

Невработеноста кај луѓето генерално се поврзува со полошо ментално здравје отколку работното ангажирање. Во таа насока политиките на многу земји се насочени кон намалување на ризиците за психосоцијалната благосостојба на луѓето кои произлегуваат од невработеноста, без притоа да се зема во предвид влијанието на квалитетот на работата.

Во истражувањето биле испитани над 7000 работоспособни луѓе од Австралија. Кај оние кои биле вработени психосоцијалниот квалитет на работата се оценувал според критериуми кои се однесуваат на комплексноста на работните задачи, степенот на надреденост во работата, безбедноста на работното место, како и според големината на платата во однос на работата која ја извршувале.

Според резултатите, менталното здравје било полошо кај невработените, што не е изненадува. Но, доколку се земат во предвид и други фактори како образованието и брачниот статус, менталното здравје кај невработените се доближува до менталното здравје кај вработените кои работеле на работни места со лош квалитет.

Кај оние кои работат работа со најслаб квалитет според студијата е забележан најстар пад во менталното здравје со текот на времето. Студијата покажува дека постои право пропорционална поврзаност меѓу лошите услови за работа и менталното здравје, при што секој параметар дополнително го влошува менталното здравје

Како заклучок, придобивките за здравјето кои произлегуваат од пронаоѓањето на нова работа по период на невработеност зависат од квалитетот на новото работно место. Во таа насока вработувањето на работно место со висок квалитет значително ја подобрува психосоцијалната благосостојба, додека започнувањето со работење на работа со слаб квалитет дополнително го влошува менталното здравје.

Влијанието на сонот врз развојот на здрава личност

Спиењето е биолошка состојба што се состои од NREM и REM фази. Спиењето зазема третина од нашето постоење коешто активно е генерирано од празнењето на одредени неврони во одделни делови од мозокот. Тоа е неопходно за нашето физичко и ментално здравје. Доброто спиене значи одмор од физички и интелектуален ангажман- напор, но и добар, лесен, спокоен сон. Тој е една од основните човечки потреби, еднакво битна како и дишењето. Нашата потреба од сон е примарна, а сепак често ја туркаме на периферијата, го жртвуваме поради работа, пријатели, учење или забава.

Лица кои спијат 6 часа или помалку ги зголемуваат ризиците од развој на разни болести, особено психички како биполарни пореметувања, анксиозност, напад на паника и депресија.

Современиот човек спие лошо, а тоа значи пред се недоволно, испрекинато сонување, будење пред зори, хроничен умор и...неуспеси на секј чекор во животот и работата- дејствувањето.

Стручњаците предупредуваат: помалку од 8 часа спиене секоја ноќ е лошо за здравјето. Тоа едновремено го зголемува ризикот од срцеви болести за речиси 50%. Доколку ноќе се спие помалку од 6 часа и сонот е испрекинат, изгледите од сериозно влошување на срцевите болести се зголемуваат за 48%, додека ризикот од срцев удар се зголемува за 15%.

Трендот на доцно легнување и рано станување е темпирана бомба за нашето здравје. Од модерниот човек се очекува многу, цела низа на животни и деловни активности кои во текот на денот му одземаат од времето за спиене. Хроничната ненаспаност, пак, произведува хемикалии во телото кои се виновни за зголемениот ризик од развој на срцеви болести, но и за зголемен притисок, дијабетес и дебелеење.

Здрава исхрана



Ова е пирамидата на здрава исхрана креирана од експерти нутриционисти од Харвардската школа за јавно здравство (Harvard School of Public Health). Пирамидата е базирана на најдобрите научни докази кои се на располагање за поврзаноста на исхраната и здравјето. Оваа пирамида претставува водич за тоа што и колку треба да се јаде за подобро здравје.

Пирамидата на здрава исхрана е втемелена во основата на дневната физичка активност и контролата на тежината. Зошто? Овие два поврзани елементи имаат силно влијание врз шансите да се остане здрав. Тие исто така влијаат на тоа што и како јадеме и како храната дејствува на нас. Останатите коцки во пирамидата на здрава исхрана вклучуваат:

- **Храна од интегрални зрна (во повеќето од оброците).** На нашето тело му се потребни јаглехидрати главно за енергија. Најдобри извори на јаглехидрати се целите од овес, интегрално пченично брашно и кафеав ориз. Организмот не може да ги свари целите зрна толку брзо како обработените јаглехидрати како белото брашно. Ова ги спречува нивоата на шеќерот во крвта и инсулинот од качување, па спуштање, премногу брзо. Подобра контрола на шеќерот во крвта и инсулинот може да го контролира гладот и да го спречи развојот на дијабетис, тип 2.
- **Растителни масла.** Добри извори на здрави незаситени масти вклучуваат маслинки, соја, пченка, сончоглед, кикиритки и други растителни масла но и

масна риба како лососот. Овие здрави масти не само што ги подобруваат нивоата на холестерол во крвта (кога се јадат наместо високо обработени јаглехидрати), туку го штитат и срцето од ненадејни и потенцијално смртоносни ритмички проблеми.

- **Зеленчук (во изобилство) и овошје (2-3 пати дневно).** Исхрана богата со зеленчук и овошје може да ги намали ризиците од срцев напад или удар; штити од најразлични типови канцер, го намалува крвниот притисок, дејствува превентивно на појавата на хемороиди, штити од катаракта и макуларна дегенерација, што е главна причина за губење на видот кај луѓето над 65 годишна возраст, и.т.н.
- **Риба, живина и јајца (0 до 2 пати).** Ова се важни извори на белковини. Многубројни научни студии препорачуваат дека јадењето риба може да го намали ризикот од срцево заболување. Пилешкото и мисиркиното месо се исто така добар извор на белковини и може да содржат ниско ниво на заситени масти. Јајцата, кои долго време беа критикувани поради тоа што содржат доста холестерол, не се толку лош избор колку што се мисли. Всушност, едно јајце е многу подобар појадок од крофна пржена на масло кое изобилува со транс масти или кифла од бело брашно.
- **Јаткасти плодови и мешунки (1 до 3 пати).** Јаткастите плодови и мешунките се одлични извори на белковини, влакна, витамини и минерали. Многу врсти јаткасти плодови содржат здрави маснотии (бадеми, ореви, кикиритки, лешници и ф'стаји) кои се добри за срцето.
- **Млечни производи или додатоци со калциум (1-2 пати).** За изградбата на коските и нивната цврстина е потребно калциум, витамин D, физичка активност и многу повеќе. Млечните продукти се главен извор на калциум. Но, освен млекото и сирењето, кои може да содржат многу заситени масти, има други здрави начини како да се земе калциум. Три чаши полномасно млеко, на пример, содржи исто толку заситени масти колку и 13 ленти пржена сланина. Ако сте љубител на млечни производи, обидете се Вашиот избор да бидат продуктите без масленост или со малку масленост. Ако, пак, не сакате млечни производи, суплементите на калциум нудат лесен и ефтин начин да ја внесете потребната дневна количина калциум.
- **Црвено месо и путер (Користете ги ретко во исхраната):** Овие се наоѓаат на врвот од пирамидата на здрава исхрана бидејќи содржат многу заситени масти. Ако јадете црвено месо секој ден, преминувањето кон исхрана со риба или пилешко неколку пати неделно може да ги подбри нивоата на холестерол во крвта. Исто тоа важи и на заменувањето на путерот со маслиново масло.
- **Бел ориз, бел леб, компири, бели макарони, сода и колачи (Користете ги поретко):** Оваа храна може да предизвика брзо и прекумерно зголемување на шеќерот во крвта што може да доведе до зголемена телесна тежина, дијабетис, срцево заболување и други хронични нарушувања. Јаглехидратите од целите зрна предизвикуваат побавно и порамномерно покачување на шеќерот во крвта што не ја надвладува способноста на организмот да се справи со овој толку потребен, но потенцијално опасен нутриент.

- **Мултивитамини:** Дневен додаток од мултивитамини и мултиминерали пружа одредена врста нутриционистички резерви. Додека тоа на никој начин не може да биде замена за здравата исхрана или надоместок за нездравата исхрана, може да ги пополни празнините од хранливи материи кои некогаш ги погодуваат и најревносниите поборници на здравата исхрана. Не ви е потребно некоја скапа марка на витамински суплементи.
- **Алкохол (умерена употреба):** Резултатите на повеќе студии препорачуваат дека умерено пиење алкохол дневно го намалува ризикот од срцево заболување. Умереноста е многу важна, бидејќи алкохолот има ризици исто како и придобивки. За мажите, добар баланс е конзумирањето 1 до 2 пијалоци дневно, а за жените најмногу до еден пијалок дневно; меѓутоа, ризиците од пиење, дури и кога е тоа умерено, ги надвладуваат добивките се до средното животно доба.

Физичка активност

Редовната физичка активност – чувар на здравјето

Високиот капацитет за физичка активност претставува важен и позитивен



критериум за степенот на здравствена состојба на единката. Систематски спроведуваната физичка активност од соодветен вид, интензитет, траење, зачестеност ја зголемува физичката способност, особено преку подобрување на функционалната способност на транспортниот систем за кислород и енергетски материи, како и регулаторните механизми на нервниот систем.

Редовната физичка активност претставува важен фактор во превенцијата на коронарната артериска болест (ангина пекторис, т.е. инфаркт на срцето) и во одложување и забавување на намалувањето на работната способност, што доаѓа со стареењето.

Овие позитивни ефекти можат да бидат остварени под услов физичката активност да биде од соодветен вид и обем за да ја стимулира општата аеробна издржливост

на организмот (способност за работа со висок интензитет во тек на подолг период со користење аеробни енергетски процеси) , односно циклично да опфаќа динамичка (изотоничка) активност на најмалку 1/6 од вкупната скелетна мускулатура, да биде со соодветен интензитет што ќе ја зголеми срцевата фреквенција кај здрави, возрасни лица на најмалку 60-90 отсто од индивидуалната максимална срцева фреквенција и да трае барем неколку минути најмалку двапати во неделата.

Подобрувањето на транспортниот систем за кислород, под влијание на редовната физичка активност е резултат на непосредните ефекти што таа ги има врз срцевосадовниот, дишниот систем, како и врз метаболизмот: намалување на срцевата фреквенција во мирување кај редовно тренирани лица, зголемување на ударниот и минутниот волумен на срцето во мирување и при оптоварување, снижување на крвниот притисок кај лица со лесна хипертензија, зголемување на максималниот минутен волумен на дишење, зголемена способност на оксидација на слободните масни киселини како извор на енергија за мускулите, зголемување на нивото на ХДЛ (т.н. „добар“ холестерол), зголемена толеранција на гликоза (со што се намалува ризикот за појава на шеќерна болест), намалена агрегација на крвните плочки, редукција на телесната тежина кај лица со прекумерна тежина, т.е. одржување на оптимална телесна тежина, зачувување на телесна маса итн.

Во групата на рекреативни активности што ги имаат гореопишаните корисни ефекти спаѓаат : возење велосипед (вклучувајќи и статичен), пливање, ролање, трчање со скии, собна гимнастика. Кај возрасни здрави лица би било идеално физичката активност да биде речиси секојдневна, најмалку по половина час дневно, или 4-5 пати неделно во траење од 30-45 минути, со интензитет на активноста што ќе овозможи да се постигне срцева фреквенција 60-75 отсто од просечната максимална срцева фреквенција (максимална срцева фреквенција т.е. МСФ е еднаква на 220 – возраста во години).

Пред почетокот на ваквата редовна физичка активност препорачливо е да се направи ергометриско тестирање (стрес тест) кај лицата постари од 35 години и кај лицата со ризични фактори за развој на коронарна срцева болест. Препораката за вежбање на болните од кардиоваскуларни заболувања (кои не се контраиндикација за физичка активност) бара посебно внимание.

Лицата со коронарна артериска болест се изложени на повисок ризик од појава на малигни аритмии при оптоварување, а зачестеноста на нивната појава расте со зголемувањето на интензитетот на оптоварувањето. Поради ова, дозирањето на напорот кај овие лица треба да се темели на внимателна проценка на состојбата на болеста и функционалната состојба, да биде со послаб интензитет, приспособен на здравствениот статус и да биде постојано под надзор.

Хоби, интереси и слободни активности

Домашните миленици го подобруваат квалитетот на животот

Често вашиот пријател и придружник знае да ви се прикраде кога спиете, да ве чека пред врата кога се враќате од работа, да ви се уплеткува во нозете или пак да преде кога го галите. За оние што чуваат миленици, знаете за што зборуваме.



Истражувањата несомнено покажале дека има позитивни ефекти од чувањето на домашен миленик кога поминувате низ здравствени проблеми или пак се соочувате со некоја хронична болест. Позитивните ефекти важат за сите старосни групи, од деца па се до длабоката старост.

Некои од позитивностите се: намалено ниво на анксиозност и очај, зголемено чувство на добро здравје, зголемено социјално функционирање и зголемување на умствените можности. Со други зборови, чувањето на домашен миленик навистина може да направи разлика во квалитетот на животот.

Милениците претставуваат извор на комфорт и безусловна љубов. Тие побаруваат грижа и внимание (со што личноста се фокусира на нивните потреби за краток период). Чувањето на миленик ви дава и чувство на сигурност и безбедност. Вистински сопатник во било кое време.

Gotovi seminarski, maturski, maturalni i diplomski radovi iz raznih oblasti, lektire , puškice, tutorijali, referati. www.MaturskiRadovi.Net je specijalizovan tim za usluge visokokvalitetnog pisanja, istraživanja i obradu teksta za kompletan region Balkana.

Posetite nas na sajtovima ispod:

<http://www.maturskiradovi.net>

<http://www.maturski.net>

<http://www.seminarskirad.org>

<http://www.seminarskirad.info>

<http://www.seminarskirad.biz>

<http://www.maturski.org>

<http://www.magistarski.com>

<http://www.essaysx.com>

<http://www.facebook.com/DiplomskiRadovi>

Takođe, na sajtu pronađite i tutorijale, referate, primere radova, prepričane lektire, vesti, čitaonicu... Na ovom sajtu ste u prilici pronaći preko 10000 radova iz raznih oblasti: ekonomija (menadzment, marketing, finansija, elektronskog poslovanja, internet tehnologija, biznis planovi, makroekonomija, mikroekonomija, preduzetništvo, upravljanje ljudskim resursima, ...), informatika (internet, informacione tehnologije, softver, hardver, operativni sistemi, baze podataka, programiranje, informacioni sistemi, računarske mreže, ...), biologija i ekologija, filozofija, istorija, geografija, fizika, hemija, književnost, matematika, likovno, psihologija, sociologija, ostali predmeti (politika, saobraćaj, mašinstvo, sport, muzika, arhitektura, pravo, ustav, medicina, engleski jezik, ...).

Uspostavljanjem ovog projekta, zadovoljila se i veoma prisutna potreba za specijalizovanim timom, koji će na studente i omladinu pravovremeno i adekvatno delovati u edukativnom i pozitivno usmeravajućem pravcu, ali i predstavljati efikasnu podršku u pisanju sopstvenih radova.

U cilju pružanja što kvalitetnijeg sadržaja radova, okupljen je odabrani tim, sastavljen od iskusnih stručnjaka iz raličitih oblasti, čiji je cilj da autorskim pristupom i prepoznatljivim stilom izrađuju i istražuju najrazličitije oblasti i afirmišu slučajeve iz prakse.

Za sada posedujemo gotove radove iz oblasti prava, ekonomije, ekonomike preduzeća, javnih finansija, spoljnotrgovinskog poslovanja, informatike, programiranja, matematike, fizike, hemije, biologije, ekologije, menadžmenta, astronomije, carine, špedicije, poreskog sistema, javne uprave, računovodstva..., a uskoro ćemo se proširiti i na ostale oblasti. Inače, izrada maturskih, seminarskih, diplomskih radova po želji je naša primarna opcija. Nakon što aplicirate za određeni rad, dobićete odgovor najkasnije za 24h.

