

Соколенко Людмила Степанівна

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри медико – біологічних основ фізичної культури

Уманського державного педагогічного

університету імені Павла Тичини

Збереження психічного здоров'я та організація здорового способу життя студентської молоді.

Анотація. В статті розглядаються питання розробки системи заходів профілактики збереження та оптимізації психічного здоров'я та організація здорового способу життя – способу життєдіяльності студентської молоді, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я; усвідомленого, активного ставлення до власного здоров'я; акумулювання певних позитивних, або нейтралізація негативних факторів, зовнішніх і внутрішніх.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, психічне здоров'я, зміцнення, збереження, формування, виховання, студентська молодь, фізичне здоров'я, духовність, психічний потенціал, емоції.

Психічне здоров'я є складовою і необхідною умовою загального здоров'я людини в цілому. Значною мірою воно зумовлює розвиток фізичного здоров'я і є основою для формування духовності особистості. Саме тому пріоритетним напрямом в освіті й вихованні загальноосвітньої, професійно-технічної і вищої школи є системна профілактична робота з використанням інноваційних форм психопрофілактики і психокорекції, яка здатна забезпечити ефективний вплив на ціннісні орієнтири і формування позитивних форм поведінки у молоді.

Студентський вік характеризується високою інтенсивністю та швидкою динамікою емоційно-вольової сфери, що власне і зумовлює своєрідний стиль життя. Для сучасної молоді характерна безпечність, ірраціональність, деструктивні прояви відсутності здатності упорядковувати свою діяльність, раціонально використовувати свій час і свої психофізіологічні можливості, відсутність здатності до доцільної релаксації. Загострення насиченості

емоційних вражень студентів дуже часто зумовлює виникнення стресових станів, які лише поглиблюються прагненням до самовдосконалення і особистісного вдосконалення, гармонізації самопочуття та стосунків з іншими людьми. Безперечно, успішне формування майбутнього спеціаліста забезпечується також і повноцінним психічним потенціалом самого студента, показником якого є стан психічного і психологічного здоров'я, які, зокрема у процесі навчання, безпосередньо впливають на успішність навчальної діяльності, стиль життя в цілому, рівень організації здорового способу життя. Аспекти формування здорового способу життя розглядає українська народна педагогіка, педагоги-просвітителі А. Макаренко і В. Сухомлинський. Концептуальні засади формування фізично та морально здорової особистості обґрунтовано І. Бехом, С. Максименком, В. Оржеховською. Авторами наукових праць з формування здорового способу життя є Т. Василюшина, Г. Власюк, Л. Дзюбка, О. Зиков, С. Лапаєнко, Н. Максимова, В. Терещенко, Т. Федорченко. Проблема збереження психічного здоров'я детально висвітлена в працях В. Бехтерева, А. Маклакова, В. Панка, Г. Нікіфорова.

Аналіз наявних літературних джерел дозволяє заключити, що питання розробки системи заходів профілактики збереження та оптимізації психічного здоров'я та організація здорового способу життя – способу життєдіяльності студентської молоді, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я; усвідомленого, активного ставлення до власного здоров'я; акумулювання певних позитивних, або нейтралізація негативних факторів, зовнішніх і внутрішніх.

Загальноприйнятого визначення поняття «психічне здоров'я» у сучасний період не існує. Дослідники М. Андрос, Л. Сущенко, С. Громбах та інші, пропонують оцінювати стан психічного здоров'я людини за відсутністю виражених розладів та відхилень, неврозів, причиною яких є емоційний та інформаційний стреси, та наявністю резервних можливостей, завдяки яким людина може подолати стреси, що виникають в особливих обставинах.

Ми будемо розглядати психічне здоров'я як гармонійний стан розвитку людини, що дає їй адекватно усвідомити себе як унікальну, неповторну особистість та пізнати навколишній світ. Психічне здоров'я є балансом різноманітних психічних якостей і процесів. Від стану психіки залежить, як студент (і особливо педагог) сприймає, відчуває, думає, говорить, діє. Психічне здоров'я визначає можливості учасника навчального процесу реалізувати себе в житті, у тому числі й у професії.

Мотивацією дотримання принципів здорового способу життя є суб'єктивна внутрішня детермінація людської поведінки, система спонукань (мотивів) до дії (діяльності) або утримання від неї. Будь-яка подія, ситуація або дія, в тому числі і ведення здорового способу життя, стають мотивами діяльності, якщо вони пов'язані з джерелами певної активності людини. Внутрішні мотиви визначаються природженими та набутими потребами, зовнішні – суспільними умовами життєдіяльності людини, а особистісні – ціннісними орієнтаціями: переконаннями, прагненнями, інтересами, установками особистості. Спонукальними стимулами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, уявлення студента про себе, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотивацію (або мотиваційну сферу) діяльності щодо ведення здорового способу життя.

Мотиви можуть бути пізнавальні і соціальні. Пізнавальні мотиви спрямовані на опанування нового. Соціальні мотиви зумовлюються відносинами між людьми у процесі життєдіяльності. До пізнавальних мотивів належить широке коло інтересів з різних галузей. Серед соціальних мотивів учіння помітно виділяються такі їх види: широкі соціальні мотиви, що характеризуються відношенням до знань як до засобів бути корисним суспільству; вузькі соціальні мотиви, що виявляються в прагненні зайняти певне місце в соціальній групі, підтвердити свій статус, авторитет; мотиви співробітництва, спілкування з іншими людьми, прагнення вдосконалюватись у формах взаємовідносин. Можна зробити висновок, що всі ці групи мотивів необхідно використовувати, формуючи прагнення студентів вести здоровий спосіб життя, бути активними оптимістичними членами суспільства, прагнути допомагати своїй родині.

Спілкуватися з друзями, опановувати нові знання, в майбутньому стати хорошими спеціалістами.

У формуванні мотивів ведення здорового способу життя необхідно враховувати емоційне ставлення студента до цього процесу, створювати позитивну моральність – атмосферу емоційного комфорту. Виховання естетичних почуттів забезпечує всебічний гармонійний розвиток особистості, виконує значну профілактичну функцію: студенти повинні розуміти несумісність творення і сприймання краси у навколишньому світі з уживанням як наркотичних так і інших речовин, шкідливих для здоров'я. Важливою є оптимізація емоцій студента, шляхом використання засобів мистецтва: живопису, музики, театру, що викликають позитивні емоції, які витісняють негативні.

В житті студента є місце і негативним емоціям. Вони можуть створювати своєрідний мотиваційний тонус, спрямований на подолання труднощів.

Психічне, зокрема емоційне, життя сучасного студента (і викладача також) визначають дві різноспрямовані тенденції. Перша тенденція – зростання частоти й інтенсивності емоційних навантажень, що зумовлена особливостями сучасного життя; швидкою зміною соціального і фізичного оточення, підвищенням темпів і вартості життя, порушенням традиційних сімейних структур, соціальними та економічними катаклізмами. Друга тенденція – негативне ставлення до емоцій, яким приписується деструктивна, дезорганізуюча роль в суспільно-політичному і особистому житті, що зумовлена панівними цінностями: культом раціонального логічного підходу до життя, цінністю зовнішнього благополуччя й успіху, культом сили і мужності.

Та незаперечним є факт, що ігнорування емоцій у навчальному процесі вищої школи наносить шкоду психічному і фізичному здоров'ю його учасників, якості їх життя в цілому. Про це засвідчують зростання кількості захворювань афективного спектру (депресивних, тривожних, психосоматичних, харчування тощо); зростання кількості важких душевних станів, які вимагають амбулаторної консультативної допомоги; зростання емоційних конфліктів,

оскільки ігнорування емоцій і відсутність своєчасного і адекватного за формою реагування веде до їх накопичення; стан незадоволення собою й життям; поява, особливо у студентському середовищі, несправжніх життєвих виборів на основі зовнішніх норм і вимог, а не на основі власних схильностей і інтересів; загострення проблеми встановлення довірливих контактів і отримання соціальної підтримки; страждання від самотності.

Сформованість мотивації здорового способу життя, психічне, зокрема емоційне, життя сучасного студента є важливим показником ефективності навчально-виховного процесу, оскільки мотиваційна зрілість є складовою частиною розвитку активної соціальної позиції особистості. З метою системного вирішення цих питань необхідно впроваджувати оптимальні виховні впливи, які дозволяють сформувати соціально-цінні життєві орієнтири, суспільно-корисні цілі; дотримуватись під час виховного процесу особливостей національної системи виховання; використовувати засоби естетичного, правового виховання, надавати студентам правильні навички поведінки і спілкування; формувати впевненість, уміння сказати «ні» в ситуаціях тиску; навчати студентів елементарних прийомів психогігієни і психорегуляції; формувати звички діяльного і активного проведення вільного часу. Актуальним є пошук шляхів пробудження індивідуальної самобутності, реалізація креативного потенціалу особистості, зацікавленості до духовних цінностей, до раціональної оздоровчої фізичної культури, до створення довірливих стосунків між педагогом та студентом.

Література:

1. Афанасьєва Л. В. Формування національних духовних цінностей у вузівській підготовці / Л. В. Афанасьєва, Л. Ф. Глинські // Всебічний розвиток особистості студента / [за ред. акад. АПН України Д. О. Тхоржевського]/ - Ірпінь, 2001. – С. 16-21.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 818 с.

3. Боренько Я. Особливості громадянських ціннісних орієнтацій студентської молоді / Я. Боренько// Вісник Львівського ун-ту. Серія: педагогічна. – 2006. – Вип. 21. – 4.2. – С.92 -97.
4. Вайнер Е. Н. Рациональная организация жизнеспособности человека. Методическое пособие для студентов. – Липецк, 1999. – 33с.
5. Власова О.І. Педагогічна психологія: Навч. Посібник. – К.: Либідь, 2005. – 400 с.
6. Сухомлинський В.А. Сердце отдаю детям // Избр.произв.: В 5 т. – К.: Радянська школа, 1976. – Т.3. – С. 37-300.