

Організація здорового способу життя та збереження психічного здоров'я студентської молоді.

Анотація. Проаналізовано роль психологічних впливів на формування психічного здоров'я студента, враховуючи у них недостатній рівень сформованості здорового способу життя, вживання токсичних та наркотичних речовин тощо. Розглянуті шляхи мотивації дотримання принципів здорового способу життя, особливості організації педагогічного процесу в вищій школі, що сприяють збереженню і зміцненню психічного здоров'я студентів, розвитку їх творчої особистості, можливості створення у навчальних закладах сприятливого середовища.

Ключові слова: психічне здоров'я, здоров'я, здоровий спосіб життя, мотивації, психопрофілактика, психокорекція, поведінка, педагогічний процес.

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.

Упродовж усього історичного шляху розвитку цивілізації простежується розуміння важливості збереження здоров'я юного покоління. 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. Зокрема В. Панок вбачає основу психічного здоров'я в психічній стабільності суб'єкта, (а саме у вирішенні особистісної проблематики людини), а Г. Нікіфоров, визначаючи специфіку реалізації здорової людини, звертає увагу і на необхідність розв'язання цієї проблеми у середовищі студентської молоді.

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. Основними складовими здорового способу

життя є: рівень культури суспільства й особи; місце здоров'я серед потреб людини; мотивації збереження й зміцнення здоров'я; настанова на довге здорове життя; навчання засобів збереження й зміцнення здоров'я є достатньо актуальним і нагально потребує своєї реалізації.

Аналізуючи роль психологічних впливів на формування психічного здоров'я студента, враховуючи у них недостатній рівень сформованості здорового способу життя, вживання токсичних та наркотичних речовин тощо. З цією метою розглянемо шляхи мотивації дотримання принципів здорового способу життя, особливості організації педагогічного процесу в вищій школі, що сприяють збереженню і зміцненню психічного здоров'я студентів, розвитку їх творчої особистості, можливості створення у навчальних закладах сприятливого середовища.

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.

Для кожної людини здоровий спосіб життя – це усвідомлене складне особистісне утворення, що має свій смисл й відіграє свою роль у житті, визначається системою цінностей та ідеалів оточуючого середовища, може змінюватися в своїх індивідуальних і вікових характеристиках. Формування та цілеспрямований розвиток здорового способу життя потребує активного внутрішнього ставлення.

Здоровий спосіб життя, як і будь-яка інша діяльність, починається з потреби – психічного стану, що характеризується пізнавальною активністю людини.. В процесі навчання та виховання педагогу слід орієнтуватися на актуалізацію в студента широкої пізнавальної потреби, використовувати її як основу самостійності у веденні 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, опанувати нові знання, в майбутньому стати хорошими спеціалістами.

До змістових характеристик мотивів належить наявність або відсутність особистісного смислу, коли мотив не лише виконує спонукальну функцію, а й особистісне значення, виражає внутрішнє ставлення. Динамічні характеристики мотивів проявляються в силі мотивів, емоційній забарвленості (моральності), тривалості. Поряд з мотивами важливим елементом мотиваційної сфери являються цілі, які забезпечують реалізацію мотивів.

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.

Відсутність чітких критеріїв відбору технологій навчання в освітній практиці можуть провокувати вищу школу на модні нововведення. Гуманізація навчання визначає запровадження в практику такої технології, яка передбачала б не тільки педагогічний вплив, але й педагогічну взаємодію, співпрацю і співтворчість в системі стосунків «викладач – студент». Технологія навчання – це сукупність дій, що ведуть до педагогічної взаємодії між сторонами педагогічного процесу, спрямованих на забезпечення глибини й міцності знань, дієвості вмінь, розвиненості пізнавальних здібностей в поєднанні з професіоналізмом та майстерністю педагога. В основі технології покладена ідея повної керованості навчальним процесом, проектування та повторюваності циклу навчання. Специфічними рисами дидактичної технології є: розробка на основі результатів діагностики цілей навчання; повторюваність навчальних процедур; орієнтація всіх навчальних процедур

на досягнення цілей; оперативний зворотній зв'язок; оцінка поточних та підсумкових результатів.

На нашу думку, технології навчання лише тоді зберігають психічне здоров'я учасників навчального процесу, коли складниками застосованої технології будуть такі умови: відсутність факторів ризику для здоров'я; повне емоційне занурення студента у процес навчання; наявність мотивації до навчання; сприятливе, комфортне освітнє середовище для досягнення мети; опора та досвід, знання, уміння і навички студентів; наявність у студентів відчуття контролю над процесом свого навчання; досягнення успіху, задоволення пізнавальних потреб та потреби у самореалізації; достатність часу на засвоєння нових знань і вмінь, зміна позиції викладача.

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.

Список використаних джерел:

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.
7. Петленко В. П. Валеология – перспективное научно – педагогическое направление XXI века / В. П. Петленко // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №6. – С.9 – 13.
8. Татарникова Л. Г. Валеология в педагогическом пространстве : [монография – эссе] / Л. Г. Татарникова. – СПб. : Крисман, 1999. – 167 с.
9. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін.. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.