

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Жданова І.В., Яременко К.С.

Харківський національний університет внутрішніх справ

Проблема збереження здоров'я людини завжди була актуальна, але у різні історичні періоди людина ставилася до здоров'я по-різному. Визначалося це знаннями про анатомію та фізіологію людини, про фактори, що викликають порушення функціонування організму, пріоритетними напрямками розвитку суспільства у певний історичний період тощо. У сучасному світі відбувається погіршення стану здоров'я населення, зростання смертності, несприятлива екологічна ситуація, тому важливим є усвідомлення цінності здоров'я.

Відповідно до формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я, людське здоров'я – це не тільки відсутність хвороби, а й стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Прийнято вважати, що здоров'я – це перша і найважливіша потреба і цінність людини, яка визначає її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження та щастя людини. На жаль, в останні роки все частіше спостерігаються негативні тенденції зниження рівня здоров'я населення, в тому числі, і серед студентів. Значну роль у цьому процесі відіграє недостатня увага з боку суспільства та кожної окремої людини до важливості дотримання принципів здорового способу життя.

Сучасні уявлення про здоровий спосіб життя відходять від вузького поняття феномену здоров'я, набуває поширення розуміння його як психосоматичного феномена, обов'язково пов'язаного з людськими взаємовідносинами, соціальним самовизначенням, з рівнем саморегуляції, способами виходу людини з конфліктних і психотравмуючих ситуацій [2].

На організацію здорового способу життя впливає цілий комплекс передумов, в числі яких можна визначити наступні [4]:

- об'єктивні соціальні та суспільно-економічні умови життя суспільства;
- конкретні обставини життєдіяльності, в яких здійснюється сімейно-побутова і професійна діяльність індивідуума;
- індивідуально-типологічні спадкові чинники;

– особистісно-мотиваційні чинники, які визначаються світоглядом і культурою людини і ступенем її орієнтації на здоров'я і здоровий спосіб життя.

Саме особистісно-мотиваційні чинники більшою мірою впливають на систему дій і відносин, які опосередковують рівень та якість здоров'я, а в кінцевому підсумку – тривалість життя кожного індивіда. І саме на ці чинники можна впливати: формувати, розвивати, підтримувати.

Казіним Є. М., Бліновою Н. Г. і Литвиною Н. А. було сформульовано принципи щодо організації і змісту здорового способу життя [3]:

1) *Принцип відповідальності за своє здоров'я.* Щоб бути здоровим або повернути здоров'я, потрібні значні власні зусилля, які не можливо нічим замінити (наприклад, таблетками). Як правило, людина вдається до цих зусиль, якщо у неї є життєво-важлива мета, мотивація, яка у кожного своя.

2) *Принцип комплексності.* Не можна зберігати здоров'я частинами. Здоров'я означає узгоджену дію всіх систем організму і особистості, зміна в будь-якій з них обов'язково позначиться на здоров'ї в цілому.

3) *Принцип індивідуалізації.* У кожного повинна бути своя програма здорового способу життя, в якій мають бути враховані відповідні особливості, а саме: генотипні фактори; психологічні чинники; соціальні фактори; сімейно-побутовий статус; рівень культури людини, життєві пріоритети.

4) *Принцип поміркованості.* Для тренування функціональних систем повинні використовуватися помірні навантаження, такі, які викликають середню ступінь втоми, наслідки якої не повинні тривати більше 24-36 годин. Менші навантаження (психічні, інтелектуальні, фізичні), як правило, не сприяють зростанню резервів організму, а більш значні можуть призвести до перевтоми. Про поміркованість навантажень слід говорити з точки зору організму в цілому, а не тільки системи, яка найбільш навантажується.

5) *Принцип раціонального чергування навантаження і відпочинку.* Важливо будувати образ життя так, щоб наступний відпочинок в повній мірі відповідав характеру виконаної перед цим роботи. Нехтування цим призводить до накопичення в організмі наслідків недовідновлення з розвитком перевтоми, що найчастіше проявляється вурізних формах порушень психічної діяльності.

6) *Принцип раціональної організації життєдіяльності.* При правильному плануванні своєї діяльності людина зможе в оптимальні для себе терміни і з відповідною інтенсивністю навантаження виконати всі необхідні справи відповідно до їх дійсних пріоритетів.

7) *Принцип «сьогодні і все життя».* Здоров'я не дається людині про запас, воно вимагає постійних і наполегливих зусиль.

8) *Принцип валеологічної самоосвіти.* Формування здорового способу життя має своєю кінцевою метою вдосконалення умов життя і життєдіяльності на основі валеологічного навчання і виховання, що включають вивчення свого організму і своєї особистості, освоєння гігієнічних навичок, знання факторів ризику і вміння реалізувати на практиці весь комплекс засобів і методів забезпечення здорового способу життя.

На думку Л. Балабанові, Д. Дусенка, І. Жданової, концепція ЗСЖ повинна базуватись на принципі системності і включати в себе два аспекти – політику соціальної справедливості по відношенню до здоров'я, з одного боку, і особисту відповідальність та ціннісне ставлення до себе і свого здоров'я, з іншого [2].

Нами було проведено опитування 30 студентів 1 курсу ХНУВС щодо їх ставлення та дотримання здорового способу життя. На питання «Чи вважаєте Ви, що ведете здоровий спосіб життя?» 29,9% відповіли позитивно, 23,3% студентів дали відповідь «ні», і майже половина студентів (46,8%) не змогли визначитися з відповіддю. Вільний від навчання час студенти проводять, за їх словами, спілкуючись з друзями та рідними, насамперед, у соціальних мережах та за допомогою месенджерів (42,9%); 16,5% грають у комп'ютерні ігри, 16,5% займаються спортом, танцями, 10% займаються домашніми справами, 13,2% студентів вказали, що у них практично немає вільного часу. При оцінці частоти занять фізкультурою 23,1% студентів вказали, що займаються часто, 46,2% займаються від випадку до випадку; не займаються, але мають такі наміри 19,8% студентів; 10% юнаків та дівчат зовсім не займаються спортом, бо їм це не потрібно. Про наявність шкідливих звичок повідомили 39,6% студентів; на їх відсутність вказали 49,5%; відповідь «важко відповісти» обрали 10% досліджуваних. Переважна більшість першокурсників (72,6%) вважають, що здоровий спосіб життя сприяє успішності людини у навчанні і роботі; 13,2% відповіли, що ні, і ще 13,2% не визначилися з відповіддю. Позитивне ставлення до здорового способу життя висловили 79% студентів, негативне – 3,3%, байдуже ставлення – 19,9% першокурсників. Уявлення студентів про причини нездорового способу життя людей розподілилися наступним чином: відсутність мотивації - 40%; пропаганда в ЗМІ тютюнової продукції, алкоголю і шкідливої їжі – 13,3%; відсутність вільного часу – 26,6%; фінансові труднощі - 10%; відсутність підтримки ЗСЖ з боку влади – 10%.

На підставі результатів проведеного дослідження можна зробити висновок, що для більшості студентів основною перешкодою підтримки здорового способу життя є недостатність мотивації і правильного

розуміння цього феномену. Першокурсники розуміють ЗСЖ, в основному, як слідування закликам більше рухатися, не курити, не вживати наркотики, алкоголь і т.д. Однак перераховані положення не стали для багатьох керівництвом до здорової поведінки. Це багато в чому пов'язано з тим, що рекомендації щодо ЗСЖ часто подаються в повчальній, категоричній формі і не викликають у студентів позитивних емоцій. Студенти найчастіше не звертають уваги на можливість загрози своєму здоров'ю від тих чи інших шкідливих звичок, через те, що їх наслідки віддалені в часі, тобто проявлять себе тільки в більш старшому віці. Слід відзначити, що студенти при оцінці здорового способу життя не вказали на його психологічні складові емоційну, когнітивну, вольову, креативну.

У зв'язку з цим формування мотивації і правильного розуміння ЗСЖ у студентів потребує зусиль. Оскільки ефект цих зусиль проектується на майбутнє і не кожен в змозі вирішити цю задачу самостійно, необхідна націленість системи виховання і освіти на формування у студентів ЗСЖ. При цьому, як вказує Баєва Т., таке формування повинно проводитися в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя [1]. На наш погляд, починати треба з формування правильного розуміння ЗСЖ, яке через деякий час має трансформуватися в установку на здоровий спосіб життя.

Таким чином, основними психологічними умовами формування у студентів здорового способу життя є мотивація і установки на здоров'я і здоровий спосіб життя. Адже, якщо кожна особистість буде вести здоровий спосіб життя, то тоді все наше суспільство буде здоровим.

Список використаних джерел:

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир: ЖДПУ, 2002. С.172–173.
2. Балабанова Л., Дусенко Д., Жданова І. Концептуальні положення проблеми здорового способу життя в умовах сучасності // Conference Proceedings of the International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World (October 24 - 25, 2018, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2018. – ISBN 978-80-89654-48-2. – Р. 311–314.
3. Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека: Ведение в общую и прикладную валеологию. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2008. 192 с.
4. Плахитний Д. П., Славина Н. С., Дарчук С. І., Дорош В. У. Про здоров'я та здоровий спосіб життя. Кам'янець-Подільський, 2004. 224 с.