

ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

Янчук В.О.,

*студент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: teepo5@ukr.net*

Петрунько О.В.,

*д.психол.н., с.н.с., професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: o.petrunko@kubg.edu.ua
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9023-5265>*

Анотація. У тезах проаналізовано особливості уявлень студентів про такі психологічні феномени, як здоров'я та здоровий спосіб життя та показано можливості формувальних зусиль з оптимізації цих уявлень.

Для кожної людини – незалежно від віку, статі, фаху, статку і т.д. – здоров'я є чи не найголовнішою термінальною й інструментальною цінністю. Від об'єктивного стану здоров'я та його кількісних і якісних показників, а також від суб'єктивної оцінки цих показників самою людиною істотно залежить якість її особистого і соціального життя, реалізація її життєвих планів, шлях її становлення як особистості, індивідуальності, суб'єкта. Цим пояснюється актуальність досліджень широкого кола питань, пов'язаних із здоров'ям та можливостями його збереження, підтримання і примноження.

Аналіз даних польових досліджень з означеної проблематики, здійснених різними науково-дослідними установами, зокрема й Українським інститутом соціальних досліджень, показує, що уявлення переважної більшості молоді про здоров'я, здоровий спосіб життя, культуру здоров'я, здоров'я зберезувальні технології і т. ін. є незрілими і суперечливими [1]. Це було зафіксовано і в емпіричному дослідженні, здійсненому нами в рамках нашої курсової роботи. Зокрема, уявлення про здоров'я і здоровий спосіб життя у свідомості учнівської молоді, в т.ч. студентів, є досить непогодженими і суперечливими, відповідні феномени («здоров'я» і «здоровий спосіб життя») сприймаються як автономні і не пов'язані одні з одними. Більшість студентів вважають, що: «здоровий спосіб життя не гарантує гарне здоров'я», «здоровій людині не обов'язково вести здоровий спосіб життя», «здоровий спосіб життя слід вести тим, чиє здоров'я не відповідає нормальним показникам» тощо. До того ж, як показують дослідження, більшість українських студентів вважає, що займатися здоров'ям у молодому віці в цілях профілактики – щонайменше дивно та досить ресурсовитратно. Отже, здоровий спосіб життя сприймається більшістю студентів не як шлях до здоров'я, а як альтернатива нормальному способу життя, насамперед як реабілітаційна система, що слугує для відновлення і підтримки здоров'я тих, хто цього потребує [1; 2].

Такі уявлення значною мірою сформовані на досвіді і за участі старшого покоління, яке, як свідчать ті ж соціологічні дослідження, має досить низьку культуру здоров'я і неналежний рівень знань щодо раціонального формування,

збереження і зміцнення як власного здоров'я, так і здоров'я своїх дітей і онуків. Існує й чимало моніторингових досліджень, які відстежують прогресуючу деградацію як здоров'я населення (за рядом об'єктивних і суб'єктивних показників), так і уявлень населення щодо цього.

Зважаючи на відомі положення, що зрілі уявлення про здоров'я і здоровий спосіб життя не обмежені лише необхідністю піклуватися про власне здоров'я і виконувати відповідні (систематичні і обов'язкові, а отже неприємні і обтяжливі) процедури, а є значно ширшими, такими, що включені в загальну картину світу людини, в структуру ідеального образу себе самого, тобто мають ефект спонукання до особистісного зростання й самовдосконалення, на цих ідеях і мають ґрунтуватися заходи з їх формування й удосконалення. Йдеться про їх розвиток і удосконалення через вибудовування внутрішньої картини здоров'я з урахуванням когнітивного, мотиваційно-ціннісного та емоційного компонентів, на яких ця картина ґрунтується. Дотримання цих положень є важливою умовою формування в студентській молоді системних уявлень про здоровий спосіб життя [3; 4].

З огляду на це ми визначили соціально-психологічні та психолого-педагогічні умови і засоби, дотримання й використання яких забезпечує ефективну формувальну роботу із студентською молоддю: з одного боку, формування свідомого, вмотивованого й зацікавленого ставлення до власного здоров'я як найвищої цінності (змістовий аспект формувальної роботи, заснований на принципі активації і збагачення рефлексії щодо означеного кола питань), а з другого – використання для цього творчих інтерактивних (ігрових, дискусійних, тренінгових та інших, спрямованих на розв'язання проблемних ситуаційних задач) форм і методів роботи (інструментальний її аспект). Усе це разом створює спільну атмосферу зацікавленості і сприяє формуванню необхідних знань, умінь і навичок (або світоглядних і спеціальних компетентностей і компетенцій – якщо говорити з позиції компетентнісного підходу) із реалізація суб'єкт-суб'єктної взаємодії навколо ідей збереження здоров'я й збагачення уявлень про здоровий спосіб життя.

Запровадження розробленої нами корекційно-розвивальної програми розраховане на 1,5-2 місяці. Під час розробки цієї програми були враховані вікові особливості учасників, відсутність можливості зустрічатися зі всіма досліджуваними в одному місці, а також реалії нашого часу, пов'язані з карантинними обмеженнями. Реалізація програми запланована в режимі онлайн, містить заохочувальну частину та «унікальну пропозицію» і апелює до особистому бажанні студентів дізнатися про екологічні здоров'язбережувальні технології, що спрямовані на посилення цінності та зміцнення здоров'я, а також на загальний розвиток і саморозвиток учасників нашого тренінгу. Тематичні семінари, заплановані в рамках цього тренінгу, було проведено у формі вебінарів на платформах Zoom і Skype (залежно від кількості учасників). Програма передбачала виголошення на заняттях тематичних доповідей, підготовлених учасниками експериментального проекту. Ще одною важливою спільною діяльністю були заходи з активного відпочинку, коли (згідно з інструкціями і домовленостями) «забороняються» усі комп'ютерні пристрої й гаджети, окрім

суто навчальної необхідності, а порядок денний насичується рухливими іграми та фізичними вправами. В межах програми було проведено два заходи з прибирання навколишнього середовища на волонтерських засадах під управлінням Голосіївського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Крім того, програмою передбачалося написання учасниками тематичних (на теми здоров'я, здорового способу життя, ефективності тих чи тих здоров'я збережувальних технологій) доповідей і звітів, написання яких передбачало читання відповідних книг, перегляд ілюстрацій, відео-уроків, рекомендованих фільмів про спорт, видатних спортсменів та їх спортивні досягнення тощо.

Запровадження то оцінка ефективності розробленої корекційно-розвивальної програми з формування в студентів уявлень про цінність власного здоров'я та здоровий спосіб життя відбувалася у два етапи. На першому було проведено дослідження за допомогою емпіричних методів пізнання (психодіагностичних методик «Індекс ставлення до здоров'я» (С. Дерябо, В. Ясвін) та «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» у різних життєвих сферах» (УСЦД) О. Фанталової, анкети «Здоровий спосіб життя молоді» (розроблений спеціально для студентів у порталі «Всеосвіта»). На другому етапі було проведено повторне емпіричне вимірювання та проаналізовано значення виявлених відмінностей з використанням методів математичної статистики. Зрештою було підтверджено ефективність запропонованої корекційно-розвивальної програми за рядом показників. Так завдяки участі в корекційно-розвивальній програмі статистично значимо збільшилися показники ставлення до свого здоров'я; зросла цінність феномену здоров'я та цінність власного здоров'я; зменшилася тривога і сила внутрішнього конфлікту щодо надцінності матеріального статку як головної умови психологічного комфорту і фізичного та психологічного здоров'я, зросла впевненість у собі та послабився зв'язок цієї впевненості з неодмінністю надвисокого матеріального статку. Звісно, дана програма не вичерпує усіх проблемних питань і не охоплює всіх тих, хто насправді потребує таких заходів. Тому в подальшому вбачаємо за доцільне удосконалення цієї програми та розширення меж її застосування в учнівських і студентських середовищах.

Список використаних джерел:

1. Наукові праці Українського інституту соціальних досліджень: Молодь України: стан, проблеми, шляхи розв'язання: Зб. наук. публ. Укр. НДІ проблеми молоді за підсумками наукових програм і проектів. К. – Х., 1992.
2. Боброва Н. О., Ананьєва М. М. Ставлення студентів-медиків до здорового способу життя та його вплив на процес навчання. Актуальні проблеми сучасної медицини. 2018. Том 15, Випуск 2 (50). С. 8–12.
3. Єжова О.О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: монографія / Єжова Ольга. – Суми, 2011. – 412 с.
4. Куцак А. В. Формування культури здорового способу життя студентів медичного університету // Вісник проблем біології і медицини, 2018. Випуск 2 (144). С. 267–271.