

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Наукові праці МАУП, 2012, вип. 2(33), с. 217–221

Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської та студентської молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Актуальною проблемою сучасної психологічної та педагогічної науки є впровадження у навчально-виховний процес ВНЗ здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій.

Багато хто згадує про необхідність піклуватися про своє здоров'я тільки тоді, коли захворіє. Не менше і тих, хто пливе за течією життя, не замислюючись про своє здоров'я та духовне вдосконалення. Але, на щастя, є люди, і їх немало, які усвідомлюють необхідність духовного вдосконалення та збереження здоров'я. Вони прийшли до розуміння того, що щасливим може стати тільки здорова і духовно розвинена людина.

Здоров'я — одна з найвищих людських цінностей, одне з джерел щастя, радості, основа оптимальної самореалізації. Здоров'я є інтегративною характеристикою особистості, що містить у собі фізичний, соціальний і духовний аспекти. Здоров'я не є самоціллю, воно є засобом, що дає змогу більш повно реалізувати свій життєвий потенціал. Ще Сократ говорив, що “здоров'я — не все, але все без здоров'я — ніщо”. Зміна навколишнього середовища, зміна відносин між технікою і людиною в процесі роботи, змінений темп життя — це серйозний іспит для людини на міцність. Нинішня нова якість життя ставить умовою і нову якість людини, і як наслідок — якісно інший підхід до проблеми її здоров'я, що передбачає формування у студентів знань, умінь та навичок культури здоров'я та здорового способу життя.

Сучасний стан здоров'я населення України характеризується такими негативними тенденціями, як: рання алкоголізація, тю-

нюнопаління, вживання наркотиків, гіподинамія, неправильне харчування, надмірні психоемоційні навантаження [14, 63]. За нашими даними, 58 % студентів ВНЗ ведуть неправильний спосіб життя, у більшості з них відсутні навички збереження здоров'я. Як вказує М. Яхнін, “незадовільний стан здоров'я молоді обумовлений падінням суспільної моралі, низьким рівнем мотивації здорового способу життя та культури здоров'я у значної частини населення України, раннім початком статевого життя, негативним впливом засобів масової інформації” [14, 64].

Стан здоров'я людини, за оцінками різних дослідників, щонайменше на 50 % залежить від способу життя людини [1; 6; 12; 13]. Отже, здоров'я є константа, детермінована способом життя індивідуума, що передбачає наявність у особистості свідомих і стійких ціннісних настанов та переконань щодо прихильності до здорового способу життя.

Формування прихильності до здорового способу життя в учнівської та студентської молоді є міждисциплінарною проблемою, тому її розробляють психологи, педагоги, соціологи, лікарі. Так, медичні аспекти формування здорового способу життя розкрито в працях М. Амосова, І. Брехмана, Р. Васильєвої, Ю. Лісіцина, М. Яхніна та ін.; психолого-педагогічні аспекти розглянуто в дослідженнях С. Волкової, М. Гончаренка,

О. Левківської, Н. Максимової, В. Оржеховської, О. Пилипенка, Е. Чарлтона та ін.

Складові ЗСЖ включають різноманітні елементи: харчування, побут, умови праці, рухову активність, які на сьогодні є всебічно дослідженими. Крім того, у більшості досліджень увага приділяється як згаданим компонентам ЗСЖ, так і екологічним умовам, шкідливим звичкам та ін. [1; 4; 6; 10]. Але, на превеликий жаль, поза увагою вчених знаходиться психологічна складова ЗСЖ, яка, як показують останні дослідження, є превалюючою, оскільки включає в себе думки, переконання, цінності, мотивацію, емоції (відносини, силу волі) та багато інших особистісних компонентів, які обумовлюють не тільки його психічне, а й фізичне здоров'я, позитивну наповненість буття і психологічну гармонійність відносно себе та інших.

Незважаючи на очевидну актуальність, тематика здорового способу життя до сьогодні не була пріоритетною у вітчизняних психологічних дослідженнях.

Як свідчить аналіз наукової літератури, актуальною проблемою сучасної психологічної та педагогічної науки є створення й упровадження у навчально-виховний процес ВНЗ здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій, спрямованих на збереження, формування та зміцнення здоров'я студентів. Сутність зазначених технологій, за визначенням М. Яніна, "полягає у формуванні знань і навичок здорового способу життя, посиленні відповідної мотивації та свідомого ставлення студентів до свого здоров'я, що припускає психологічну діагностику/самодіагностику наявного стану людини з подальшою психолого-екологічною корекцією та досягнення гармонійного образу "Я" в особистості, яка готова до засвоєння соціальних прикладів здорового способу життя і їх інтеріоризації як особистісної цінності, що сприятиме формуванню свідомих і неусвідомлюваних соціальних установок і його відтворення на своєму життєвому шляху" [14, 70]. Отже, впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних, психологічних, соціальних заходів.

Зазначимо, що поняття "здоров'язберігаюча" можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я студентів та викладачів. З метою реалізації зазначених технологій запропоновано спецпрактикум "Психологія способу життя", який спрямований на формування прихильності до здорового способу життя у студентської молоді. Він складається з трьох тематичних блоків-розділів, які включають сорок тем. Загальна тривалість — 80 годин.

Спецпрактикум розкриває теоретичні і практичні засади формування здорового способу життя. Враховуючи досягнення сучасної медичної і психологічної науки, аналізуються складові психології способу життя: індивідуальна схильність до хвороб, переконання, позитивне мислення, емоційно-вольова і мотиваційна сфери, міжособистісні взаємовідносини та ін. і їх вплив на здоров'я людини. Розглядаються східні (Цигун, Хатха-йога, Аюрведа, Фен-шуй та ін.) та альтернативні підходи до способу життя (Л. Хей, Л. Вілма, Ш. Гавейн, Г. Малахов, М. Норбеков та ін.). Викладання матеріалу супроводжується практичними рекомендаціями та вправами, спрямованими на гармонізацію способу життя. Крім того, навчальний курс містить методи діагностики здоров'я і способу життя та психотехнології формування екологічного способу життя, що дає можливість розробити власну програму саморозвитку і самовдосконалення.

Мета спецпрактикуму: навчання студентів психологічним методикам і технологіям, які спрямовані на відновлення і збереження здоров'я, гармонізацію міжособистісних взаємовідносин, особистісне і духовне самовдосконалення.

Основні завдання:

- визначення психологічних чинників здорового способу життя;
- з'ясування особистісних особливостей людини, які впливають на відновлення і збереження здоров'я;
- вивчення психологічних методів і прийомів відновлення і збереження здоров'я;

- визначення ролі і місця психологічних знань для гармонійного способу життя.

Очікувані результати.

Студент знатиме:

- психологічні методи та прийоми відновлення та збереження здоров'я;
- як за допомогою психологічних знань протистояти хворобі ще до її прояву;
- як здійснювати самооцінку фізичного, психічного і соціального здоров'я;
- як допомогти собі вийти з неврозу і як протистояти стресам;
- як подолати шкідливі звички і перемогти надмірну вагу;
- як обернути свої недоліки в переваги;
- як створювати свою власну систему оздоровлення і лікування;
- як за допомогою психологічних методів і прийомів гармонізувати міжособистісні взаємовідносини в сім'ї, на роботі;
- як планувати і прогнозувати розвиток своєї діяльності і особистого життя;
- як складати індивідуальний план особистісного зростання;
- як досягти внутрішньої гармонії за допомогою самопізнання і саморозвитку.

Студент умітиме зберігати й зміцнювати власне здоров'я, гармонізувати свій внутрішній світ, стосунки з оточуючими за рахунок:

- розвитку практичних навичок протистояння стресам, вирішення проблем, розвитку позитивного відчуття майбутнього і підвищення самооцінки;
- ефективного використання власних ресурсів;
- практичного оволодіння психологічними прийомами і технікою самопізнання і самокорекції для підтримки психологічного здоров'я в умовах повсякденної діяльності;
- перепрограмування себе для більш екологічного життя за допомогою: усвідомлення та розуміння цілей, завдань і сенсу життєвого шляху людини; знайомства з програмами психіки, які визначають ефективність життєдіяльності; вивчення способів самоперепрограмування себе на екологічний

спосіб життя; визначення і розширення меж власного тунелю реальності; позитивного мислення і екологічної поведінки відносно себе та інших; гармонізації міжособових взаємовідносин у сім'ї, на роботі; використання потенціалу несвідомого для переходу на вищий рівень на шляху до психологічної досконалості.

Програма та зміст спецпрактикуму.

Розділ 1. Психологія здоров'я і здорового способу життя.

Тем: 1. Поняття здоров'я, його зміст і критерії. Поняття здорового способу життя. 2. Вплив навколишнього середовища, спадковості, біоритмів на здоров'я людини. Логічні рівні здоров'я. 3. Шкідливі звички та здоров'я. Як кинути палити і відмовитися від алкоголю. 4. Неврози. Як допомогти собі вийти з неврозу? 5. Стрес і його вплив на людину. Методи подолання стресів і еврстресове реагування. 6. Харчування і здоров'я (матеріальні й енергетичні компоненти харчування людини; свідомість людини і харчові звички; як скинути зайву вагу і контролювати її; роздільне харчування; природне харчування; збалансоване харчування; індивідуалізація власного харчування). 7. Сон і здоров'я. Теорія і практика усвідомлених сновидінь. 8. Мистецтво здорового сексуального життя. 9. Інтегральна оцінка рівня здоров'я. Самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я. Оцінка рівня задоволеності якістю життя. 10. Методики роботи з диханням по нормалізації внутрішнього середовища організму. 11. Фізичні вправи і здоров'я. 12. Сила позитивного мислення і усвідомленого наміру. 13. Різні напрями східних оздоровчих практик. Організація здорового способу життя відповідно до китайської традиції (Чжун Юань Цигун); Спосіб життя і вправи за системою йогоїв; Організація способу життя відповідно до староіндійської традиції (Аюрведа); Екологізація способу життя за допомогою медитації. 14. Традиційні і нетрадиційні підходи до здорового способу життя (Л. Вілма, Л. Хей, Ш. Гавейн). 15. Сучасні підходи до здорового способу життя (Система здоров'я Ніші; Система оздоровлення Г. П. Малахова;

Система природного гартування Порфірія Іванова; Система самовиховання людини по М. Норбекову; Система духовного розвитку і здоров'я Г. П. Грабового; НЛП: модель і психотехнології поліпшення здоров'я. Нейролінгвістична модель внутрішнього світу людини і її вплив на спосіб життя). 16. Як створювати свою власну систему оздоровлення і лікування.

Розділ 2. Психологія міжособистісних відносин.

Темі: 17. Поняття і загальні характеристики спілкування. Міжособистісне пізнання, децентрація, рефлексія, ідентифікація, емпатія і їх роль у спілкуванні. 18. Про формування відносин. Взаємозв'язок спілкування і відносин. Маніпулювання в спілкуванні. 19. Діалог як форма психологічної дії. Проектування або вкладання себе в іншого. 20. Комунікативне ядро особистості і його прояви. Психологічні чинники, які забезпечують успішність або утрудненість спілкування. 21. Психологія конфлікту. 22. Трансактний аналіз спілкування. 23. Секрети сімейного спілкування. Кризи сімейного життя. 24. Мистецтво спілкування (Метамова, або Як читати між рядків; Прості секрети безконфліктності; Дипломатія — мистецтво домовлятися; мистецтво полемічного бою; Психологічне айкідо). 25. Психологія міжособистісних відносин і сексуального життя (чоловік і жінка). П'ять мов любові.

Розділ 3. Психологія особистісного зростання.

Темі: 26. Цілі і маршрути нашого життя. Аналіз життя і долі. Результати нашого життя. 27. Особистість і доля. Сценарії долі. 28. Результат, який ми вибираємо. Сила усвідомленого наміру. 29. Наш внутрішній світ. Вище "Я". Вікові кризи. Внутрішньоособові конфлікти. 30. Духовність. Любов і прощення. 31. Ступені особистісного зростання. 32. Методи перепрограмування власної долі. 33. Духовне самопрограмування. Подолання криз життя. 34. Вивільнення внутрішніх сил (ОШО). 35. Шлях самопізнання і саморозвитку (томалогія). 36. Практика прямого шляху. Шлях ясної свідомості (Бодхи). 37. Шлях осяяння (суфізм). 38. Медитація як

метод зміни свідомості. Досягнення внутрішньої гармонії за допомогою медитації. 39. У пошуках сенсу: психотренінгова програма самопізнання і саморозвитку (Дзен-буддизм). 40. Складання індивідуального плану особистісного зростання.

Усі заняття детально описані, містять пошаговий алгоритм дій з визначенням мети і завдань, які вони вирішують, завдання для самостійної роботи. Під час проведення занять використовувалися такі інтерактивні методи навчання, як: рольові ігри, метод конкретних ситуацій, мозковий штурм, метод інциденту, дискусія, метод дилем, тренінгові вправи та ін. Усі форми роботи, методи і вправи, які використовувалися нами, мають гуманістичну спрямованість і були модифіковані нами та адаптовані до умов навчання у вищому навчальному закладі (більшість запропонованих вправ розроблена нами особисто). Завдяки використанню цих форм і методів, відбувається забезпечення переходу зовнішніх стимулів у внутрішні мотиви, переконання, дії: від загальних вимог, зумовлених навчально-виховним процесом, до вимог конкретного студента, які кожна особистість ставить до себе; від дій за зовнішніми зразками поведінки — до дій за власними переконаннями.

За результатами впровадження спецпрактикуму у навчально-виховний процес можемо констатувати ефективність запропонованого підходу.

Отже, на сьогодні важливим і перспективним для психолого-педагогічної науки є завдання збереження, зміцнення здоров'я студентів як за допомогою організації і здійснення особистісно-орієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних валеопсихологічних принципів, так і формування відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. З метою реалізації здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій у навчально-виховному процесі ВНЗ нами запропоновано спецпрактикум "Психологія способу життя", який спрямований на формування прихильності до здорового способу життя у студентської молоді,

навчання студентів психологічним методикам і технологіям відновлення і збереження здоров'я, гармонізацію міжособистісних взаємовідносин в сім'ї, особистісне і духовне самовдосконалення.



Література

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 214 с.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. — СПб.: МГП "Петрополис", 1992. — 123 с.
3. Брехман И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье. — Л.: Наука, 1987. — 125 с.
4. Васильева Р. Ю. Формування здорового способу життя студентів при вивченні дисципліни "безпека життєдіяльності" у ВНЗ // Вісн. Житомир. держ. ун-ту. — Вип. 50. — Житомир. — 2010. — С. 151–154.
5. Войтенко В. М. Здоровий спосіб життя і рухова активність підлітків // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості: Зб. наук. праць. — К., 2001. — С. 64.
6. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. — М.: Вече, 2001. — 461 с.
7. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників // Фізичне виховання в школі. — 2001. — № 3. — С. 52–53.
8. Кравчук О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: Навч. посіб. — Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка. — 2002. — 196 с.
9. Левківська О. П. Психологічні засади формування у підлітків здорового способу життя // Психологічні стратегії в освітньому просторі: Зб. наук. праць. — К.: Київ. міжрегіон. ін-т удосконалення вчителів ім. Бориса Грінченка, 2000. — С. 24
10. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицын — М., 1982. — 40 с.
11. Мельник С. В. Теоретичні основи формування у підлітків здорового способу життя // Теоретико-методичні проблеми навчання і виховання: Зб. наук. праць. — К.: Фенікс, 2000. — С. 52–60.
12. Никифоров Г. С. Психология здоровья. — СПб.: Речь, 2002. — С. 79–103.
13. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопр. психол. 1997. — № 2. — С. 3–14.
14. Яхнін М. В. Здоров'я і здоровий спосіб життя. — К.: Наук. думка, 2009. — 214 с.

Запропоновано спецпрактикум "Психологія способу життя", який спрямований на формування прихильності до здорового способу життя у студентської молоді, навчання студентів психологічним методикам і технологіям відновлення і збереження здоров'я, гармонізацію міжособистісних взаємовідносин в сім'ї, особистісне і духовне самовдосконалення.

Предложен спецпрактикум "Психология образа жизни", который направлен на формирование склонности к здоровому образу жизни студенческой молодежи, обучение студентов психологическим методикам и технологиям возобновления и сохранения здоровья, гармонизацию межличностных взаимоотношений в семье, личностное и духовное самосовершенствования.

The practical "Psychology of way of life" is offered, which is directed on forming of liking for the healthy way of life for student young people, studies of students to the psychological methods and technologies of renewal and saving of health, harmonization of interpersonality mutual relations in families, personality and spiritual self-perfections.

Надійшла 21 лютого 2012 р.