

Тищенко Олена Іванівна,
викладач кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат педагогічних наук, доцент

ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я»

доров'я в сучасному суспільстві розглядається як глобальна проблема, яка на рівні соціуму визначає його можливість щодо виживання, а на індивідуальному – можливість особистості щодо самоактуалізації.

Особливої значущості феномену здоров'я надає його безпосередній зв'язок із духовними основами розвитку людини. Саме духовне здоров'я в умовах ціннісної кризи цивілізації стає основним чинником відновлення гармонійних стосунків людини із собою, суспільством та природою і розв'язання глобальних проблем сучасності. Оскільки цінності духовного здоров'я формуються в процесі виховання особистості, найвагомішу роль у цьому процесі відіграє система освіти [3, с. 16].

На сучасному етапі занепокоєність, у суспільстві, викликає стан здоров'я дітей, шкільної та студентської молоді. Аналіз статистичних даних свідчить, що всього лише 5 % випускників шкіл є практично здоровими, 40 % школярів хронічно хворі, 50 % мають морфо-функціональні відхилення, до 80 % страждають на різні нервово-психічні розлади. Тільки 5 % юнаків допризовного віку не мають медичних протипоказань до проходження військової служби [3, с. 3].

Причиною всіх подібних захворювань є відсутність особистої зацікавленості у молоді у здоровому способі життя, турботі про продовження свого роду. Молоді готові сприймати все нове й невідоме, не замислюючись про наслідки. При цьому вони ще ідеологічно нестійкі, тому в їхні уми легше впровадити як позитивний, так і негативний образ [3, с. 197].

Коли немає позитивної альтернативи, то ідеологічний вакуум заповнюється наркотиками, курінням, алкоголізмом та іншими шкідливими звичками.

Тому на сучасному етапі розвитку українського суспільства дисципліни «Психологія здоров'я» має змогу здійснювати вплив на свого користувача незалежно від його соціальної або гендерної приналежності. Вона володіє певною ресурсною базою по формуванню у студентів здорового способу життя.

Проблема формування здорового способу життя у наш час набула особливого значення, а саме: здоровий спосіб життя в даний час визнаний соціально - значущим феноменом, за рівнем і станом якого можна судити про добробут суспільства, тому важливим соціальним завданням держави є збереження і зміцнення здоров'я нації [2, с. 62].

Сучасний погляд розуміє під здоров'ям людини п'ять основних складових здоров'я:

Фізична	Соціальна	Емоційна	Інтелектуальна	Духовна
<ul style="list-style-type: none"> • Складова, що визначає фізичний (тілесний) стан людини, її розвиток. • Це можливість виконувати певні дії: рухатися, працювати, пристосовуватися до змін довкілля. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ефективна взаємодія людини із соціальним середовищем (сім'я; колектив учнів у класі, гуртку; суспільство). Вміння спілкуватися з навколишнім і дає змогу створити належні умови для формування і зміцнення здоров'я. 	<ul style="list-style-type: none"> • Здатність розуміти почуття, висловлювати і контролювати їх. Важливо комфортно почуватися, беручи до уваги емоції людей, що тебе оточують. 	<ul style="list-style-type: none"> • Здатність сприймати, засвоювати та аналізувати інформацію, творчо її використовувати для прийняття відповідних рішень щодо поліпшення стану свого організму. 	<ul style="list-style-type: none"> • Основа здоров'я, що показує самовдосконалення і духовний розвиток особистості, який виявляється у розумінні сутності довкілля, набутті унікальної властивості вибору власної віри.

Відповідно до формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я, людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. У світлі цього формулювання людина є автором власного здоров'я, а в справі його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда й повагою до свого ества. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати – здоровим способом життя.

Отже, основне завдання – орієнтувати студентів на розвиток самостійного мислення, на самовиховання, вироблення системи моральних цінностей, ідеалів і навичок культури здорового способу життя, прищеплювати стійкий імунітет до негативних впливів середовища [4, с. 119].

При вивченні дисципліни «Психологія здоров'я» можна використовувати певний спектр прийомів, методів і форм роботи спрямованих на досягнення зростання обізнаності студентів у сфері здоров'язбереження.

Для з'ясування рівня знань з того чи іншого питання можна проводити різноманітні анкети. За їх допомогою з'ясувати рівень обізнаності студентів з приводу того чи іншого питання, а також сферу їх інтересів або тем для майбутнього спілкування.

Також на стендах і окремих листівках впроваджувати систему мотиваторів, установ на здоровий спосіб життя, дбайливе і заощадливе ставлення до екології та природи рідного міста.

Години спілкування, диспути, вечори запитань і відповідей, зустріч за «круглим столом», обміну думками – ці активні форми роботи допоможуть при вивченні дисципліни.

Ключовим моментом формування міцної мотивації є створення ситуації успіху при розв'язанні питань навчальної дисципліни.

Спільна діяльність зі студентами допоможе не лише з'ясувати, що вони знають про здоров'я, але й зрозуміти що їх цікавить, хвилює, турбує найбільше, що б вони хотіли зробити для свого здоров'я і здоров'я інших людей. А інструментом може стати спільна творчість, спільне набуття знань і досвіду – в партнерській взаємодії/

Активна популяризація здорового способу життя, профілактика шкідливих звичок та наркотичної залежності є одним з основних напрямків дисципліни «Психологія здоров'я».

Список використаних джерел

1. Волошин О.І., Бойчук Т.М., Волошина Л.О. Оздоровче харчування: стан і перспективи ХХІ століття. – Чернівці-Вишніця: Черемош, 2013. – 465 с.

2. Горбась І.М. Епідеміологічні та медико-соціальні аспекти артеріальної гіпертензії // Український кардіологічний журнал. – 2010. – № 1(додаток). – С. 61–64.

3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с. ISBN 978-966-97499-4-9 URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teoriya_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf.

4. Милославський Д.К., Коваль С.М., Снігурська І.О. та ін. Сучасні погляди на лікувально-профілактичне харчування та найбільш ефективні європейські дієти при метаболічному синдромі та його компонентах // Международный эндокринологический журнал. – 2016. – № 4 (76). – С. 118–124.