

УДК 378.14:159.9

**ШАВРОВСЬКА Наталія Володимирівна,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

**СМАЛИУС Людмила Никифорівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології,

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

e-mail: smalyus@gmail.com

**ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

*У статті проаналізовано феномен формування здорового способу життя. Досліджено мотиви, які спонукають студентів дотримуватись здорового способу життя. Розроблено структуру педагогічної технології формування здорового способу життя. Визначено три блоки застосування технології та запропоновано основні методи та засоби педагогічної роботи у рамках кожного блоку.*

**Ключові слова:** технологія; здоровий спосіб життя; психолог; методи.

**Постановка проблеми.** Важливим завданням сучасної вищої школи є не лише підготовка кваліфікованого фахівця, а й формування фізично, психологічно, соціально здорової особистості. Проте, у процесі підготовки фахівців різних галузей недостатньо приділяється увага їх фізичному здоров'ю. На сьогодні здоров'я розглядають не лише як медичну, а як комплексну проблему, яка охоплює філософську, соціальну, психологічну, біологічну, медичну категорії. Здоров'я молодого покоління нації становить суспільну цінність.

Дослідження доводять, що у молоді зростає кількість захворювань, пов'язаних із способом життя: неправильним харчуванням, недостатньою фізичною активністю, шкідливими звичками, відсутністю оптимального режиму праці та відпочинку [1]. Тож, основою здоров'я молоді є, передусім, дотримання здорового способу життя [2]. Він становить індивідуальну систему поведінки й звичок людини, які забезпечують їй необхідний рівень життєдіяльності та здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання фізичних та психічних захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини [3]. Одним із напрямів формування здорового способу життя і водночас однією з передумов становлення і розвитку особистості майбутнього фахівця є створення сприятливої соціальної політики та відповідного навчального середовища [4].

Означена проблема не в повній мірі висвітлена у літературі, є новою та актуальною у психолого-педагогічній науці. Вважаємо за доцільне акцентувати увагу на формуванні здорового способу життя саме молодих фахівців, оскільки саме у юнацькому періоді засвоюються певні норми та зразки поведінки, на яких базуватиметься спосіб життя людини у подальші роки [5]. Саме у юності відбувається накопичення корисних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій та інтересів.

Шляхи розв'язання проблеми здоров'я молоді полягають у пошуку засобів та розробці і застосуванні теорії і методики формування здорового способу життя [6]. Необхідною умовою є системний підхід, який передбачає цілісність та динамічність цього процесу [7]. Існує можливість управління мотиваційно-ціннісним ставленням студентів до процесу формування якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності [8]. Сутність такого управління відображена у технології, яка б включала діагностику, принципи й методи

реалізації мотивів і цінностей учасників навчального процесу, включаючи емоційне підкріплення на навчальних заняттях у студентських групах.

Важливою умовою для дотримання студентами здорового способу життя є застосування технології у фаховій підготовці та формування відповідних знань і вмінь. *Мета статті* – розгляд проблеми розробки та доцільності застосування у ВНЗ технології формування здорового способу життя у студентів, які освоюють психологічну спеціальність.

**Матеріал та методи.** На основі аналізу навчальних програм підготовки фахівців гуманітарного профілю можна зазначити, що у вищих закладах освіти недостатня увага приділяється розвитку у молодій людині знань про здоровий спосіб життя та формуванню навичок його дотримання. Окрему увагу доцільно приділити практиці фахової підготовки психологів, професійна діяльність яких вимагає значних особистісних зусиль, потребує володіння стійким комплексом якостей, які забезпечують цілісність особистості, запобігають емоційному вигоранню. Психолог має бути прикладом для наслідування – це одна з професійних вимог. Фізична та психологічна складова здоров'я є взаємопов'язаними, тому психолог потребує ґрунтовної фахової підготовки, яка б включала і побудову власної фізично та психічно здорової особистості [9].

У контексті окресленої проблеми пропонуємо створення технології формування здорового способу життя у майбутніх фахівців, які здійснюватимуть професійну діяльність у сфері психології. У процесі розробки зазначеної технології дослідницька увага зосереджена навколо вирішення таких завдань:

- формування у студентів-психологів цілісного уявлення про майбутню професійну діяльність, передумовою успіху якої є гармонійне поєднання розумового потенціалу, фізичного і психічного здоров'я та духовних якостей;
- вивчення рівня знань студентів про здоровий спосіб життя та його складові (компоненти);
- визначення індивідуальних особливостей розуміння студентами потреби у дотриманні здорового способу життя (цінності, глибинно-психологічні аспекти);
- врахування глибинно-психологічних передумов психіки студента задля здійснення ефективного впливу на особистість;
- запобігання психосоматичним відхиленням;
- розроблення системи залучення студентів до активного заняття фізичною культурою та дотримання здорового способу життя.

Для розв'язання поставлених завдань на початковому етапі дослідницької роботи було проведено діагностику рівня обізнаності молоді про принципи здорового способу життя та навички їх дотримання.

*Учасники.* Коло досліджуваних включали студенти спеціальності «Психологія» Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, загалом 90 осіб віком від 18 до 50 років, зокрема – студенти другого курсу (25 осіб) та четвертого курсу (30 осіб) психологічного факультету, студенти Інституту доуніверситетської та післядипломної освіти (35 осіб). Від усіх учасників було отримано згоду на участь у дослідженні.

*Організація дослідження.* Серед студентів було проведено опитування з метою виявити мотиви дотримання здорового способу життя. Було використано анкету «Здоровий спосіб життя» (методика Волошко Н. І.). Анкета включає два компоненти: мотиваційний та емоційний. На основі аналізу отриманих результатів було розроблено технологію формування здорового способу життя та запроваджено її у процесі фахової підготовки психологів.

У ході опитування було виявлено, що у студентів другого курсу навчання (28 % усіх опитаних) основними мотивами дотримання здорового способу життя є: «довге, повноцінне життя», «гарне тіло (зовнішній вигляд)», «здорові діти в майбутньому», «здоров'я», «прагнення досягти ідеалу». Найбільш оригінальними варіантами є: «так роблять більшість», «повага зі сторони протилежної статі», «збереження власної гідності».

У студентів четвертого курсу (33 % опитаних) домінуючі мотиви: «здоров'я» (переважаюча більшість відповідей), «гарне тіло (зовнішність)», «уникнення травматичних подій (як наслідки нездорового способу життя)», «бажання удосконалитися». Найбільш цікавими варіантами є: «бажання схуднути», «світова тенденція до здорового способу життя», «взаємне кохання», «релігійні погляди».

Опитувані дещо старші за віком, оскільки здобувають фах психолога як другу вищу освіту (становлять 39 % опитаних), провідними мотивами визначили: «підтримка здоров'я», «подовження тривалості життя», «якісне життя», «батьорість», «здорові діти».

Узагальнивши отримані результати, зауважимо, що з віком у людини збільшується кількість усвідомлених мотивів дотримання здорового способу життя, зокрема таких як: «здорові діти в майбутньому», «здоров'я», «подовження тривалості життя», «якісне життя», «збереження власної гідності». У студентів другого курсу таких усвідомлених мотивів названо 12 (що становить 22,6 % від усіх названих у цій групі), у студентів четвертого курсу – 19 (25,3 % від названих у цій групі), а в здобувачів другої вищої освіти нараховано 38 мотивів (36 % від названих). Більшість студентів (65 % усіх опитаних) тлумачать здоровий спосіб життя, у першу чергу, як відсутність шкідливих звичок (особливо молодші за віком респонденти). Молодші за віком студенти (від 18 до 25 років – 63 % опитаних) визначають здоровий спосіб життя як чинник привабливого зовнішнього вигляду; доросліші (28–50 років – 37 % опитаних) – вважають його запорукою якості та подовження тривалості життя. Усі опитані усвідомлюють негативний вплив шкідливих звичок і погоджуються, що їх не повинно бути, проте не мають цілісного уявлення про систематичне дотримання здорового способу життя. А оскільки переважна більшість студентів-психологів – це молоді люди, віком 18–24 років, то є необхідним більше уваги приділяти формуванню необхідних знань у освітньому процесі.

Загалом, частина анкети, пов'язана із вивченням мотиваційного компоненту, заповнена більшістю студентів ретельно, із демонстрацією «правильних» знань. Частина анкети, пов'язана із вивченням емоційного компоненту, заповнена менш ретельно і більш формально. Тобто, досліджувані психологи мають знання про здоровий спосіб життя, проте не володіють системою його дотримання.

**Результати дослідження.** Проведене вивчення проблеми дає підстави виокремити основні питання, на вирішенні яких доцільно зосередити увагу:

- обізнаність молоді про необхідність дбати про власне здоров'я ще у молодому віці є недостатньою;
- у студентів-психологів немає цілісного уявлення про усі складові (компоненти) здорового способу життя;
- відсутні знання про те, як реалізувати кожен із компонентів;
- дотримання здорового способу життя є не систематичним;
- відсутня технологія, яка б надавала молоді повну та вичерпну інформацію, пропонувала різні варіанти дотримання здорового способу життя;
- певна кількість молодих людей очікують заохочень для діяльності.

Аналізуючи виокремлені проблеми, вважаємо за доцільне більше уваги у процесі фахової підготовки молоді приділяти розгляду проблеми формування у них потреби дотримуватись здорового способу життя. Розвиток цієї потреби має базуватися на основних психологічних потребах сучасної молоді. Психологічні потреби сучасної молоді досить суперечливі. До них віднесено: необхідність визнання; очікування заохочення; бажання отримати позитивний результат при мінімальних зусиллях; потреба структурування часу; прагнення «бути собою» за будь-яких обставин; самоствердження через виділення з-поміж інших; намагання бути значимим [10]. Тож, розробка та впровадження у ВНЗ технології дотримання здорового способу життя має відповідати запитам сучасної молоді та базуватися на сутнісних складових здорового способу життя, зокрема:

- раціональне харчування (споживання якісної їжі та питної води, оптимальної кількості вітамінів для певного вікового періоду, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів);

- оптимальний режим праці і відпочинку (якість життя: умови для життя та навчання, праці, пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки життєдіяльності);
- фізична активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, профілактика фізичних і психічних навантажень);
- відсутність шкідливих звичок (повна відмова від вживання згубних речовин, викорінення нездорових тенденцій у поведінці, корекція негативних якостей);
- позитивні емоції (наявність стимулів і умов для особистісного та професійного розвитку);
- всебічний гармонійний розвиток (встановлення гармонійних взаємовідносин між внутрішнім «Я» людини та навколишнім світом, природою, сферою професійної діяльності);
- особиста гігієна (тренування та загартування організму, відточення краси рухів тіла; створення та використання оптимальних умов розвитку здорового тіла).

Отже, розроблена технологія формування здорового способу життя має таку структуру.

1. Діагностичний блок. *Мета:* вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та застосування методів оцінки здоров'я студентів-психологів; формування мотивації залучення до здорового способу життя. *Методи роботи та засоби:*

- використання психодіагностичних засобів: тестів, анкет, опитувальників;
- діагностика індивідуальних цінностей студентів для вибору оптимальних методів взаємодії;
- розробка спільно зі студентами (або ж самими студентами у якості самостійної навчальної роботи) аналогічних опитувальників для студентів інших спеціальностей, школярів, людей різного віку;

2. Інформаційний блок. *Мета:* вивчення компонентів здорового способу життя, а також особливостей розвитку людського організму, вікових змін, причин ранніх негативних змін, специфіки впливу різних продуктів та речовин, особливостей реагування організму на впливи навколишнього середовища. *Методи роботи та засоби:*

- формувати у студентів культуру здорового способу життя;
- органічно включати у навчальний матеріал фахових дисциплін теми та питання, що стосуються здорового способу життя;
- на навчальних заняттях залучати студентів до обговорення проблем формування знань про здоровий спосіб життя та розвиток умінь і навичок його дотримання;
- аналіз психологічних труднощів дотримання принципів здорового способу життя;
- при вивченні дисциплін ставити акценти на цілісності людського організму – це сприятиме продуктивному «зараженню» як механізму психологічного впливу; закладатиме основи технології оздоровлення суспільства.

3. Організаційний блок. *Мета:* розробка методик навчання молоді здоровому способу життя; впровадження соціальних програм його культивування. *Методи роботи та засоби:*

- активно використовувати приклад викладачів;
- залучати студентів у рамках фахової практики проводити психопрофілактичні заняття для дітей дошкільного віку, школярів, студентів молодших курсів;
- запропонувати студентам розробити власну програму здорового способу життя;
- спільно зі студентами розробити програму самооздоровлення з використанням природних об'єктів;
- запровадити самозвіти студентів про отримані результати власної роботи;
- організувати та проводити групові заходи серед студентів по залученню до здорового способу життя з використанням різних його компонентів (складових): «Програма гармонійного розвитку особистості», «Як розвинути у собі позитивне мислення», «Оптимальні фізичні навантаження щодня» тощо;
- проводити консультації для студентів (та проводити консультації студентами для школярів та студентів молодших курсів) з розвитку навичок здорового способу життя;
- розробити та виконувати оптимальні особисті правила, які забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини;

– розробити та впроваджувати систему моніторингу здорового способу життя молоді.

Протягом першого року апробації технології у навчально-виховному процесі ВНЗ з метою поточної корекції форм і методів психолого-педагогічної роботи було використано метод самозвітів. Студентам було запропоновано висловити свої враження та проаналізувати самозміни у ставленні до власного здоров'я. У ході якісного аналізу самозвітів було констатовано більш свідоме та відповідальне ставлення студентів до свого здоров'я, підвищення рівня обізнаності з проблем збереження здоров'я, покращення самопочуття та настрою, засвоєння корисних звичок, встановлення індивідуального режиму дня з оптимальними фізичними навантаженнями, тощо.

Описані у літературі технології дотримання здорового способу життя, розроблені для вищих навчальних закладів, спрямовані, передусім, на фахову підготовку соціальних педагогів, вчителів фізичного виховання, проте не представлено технології, яку доцільно було б застосувати для майбутніх психологів. Тож, пропонується технологія формування здорового способу життя студентів психологічних спеціальностей є новітньою, а також має низку переваг:

- спрямована на розвиток мотивації студентів через пізнання своїх потреб;
- містить інформаційну складову, спрямовану на розкриття сенсу життя, факторів, які покращують якість життя з опорою на власний досвід;
- передбачає здійснення різних видів діагностики: готовності до освоєння нового матеріалу, рівня сформованості відповідних знань та умінь;
- закріплення сформованих умінь шляхом власної практичної діяльності у якості наставника чи консультанта у взаємодії з молодшими;
- розширює та доповнює форми та методи фахової підготовки;
- передбачає аналіз помилок педагогічної роботи та подолання труднощів застосування описаної технології.

Дослідження не ставить крапку у освоєнні пропонованої технології, навпаки – окреслює низку труднощів, з якими може зіткнутися викладач вищого навчального закладу, визначає нові завдання перед педагогами, стимулюючи до творчого пошуку.

**Висновки.** Отримані дані дозволяють підтвердити необхідність оволодіння молоддю знаннями про здоровий спосіб життя та стійкими вміння його дотримання. Технологія формування здорового способу життя передбачає укорінення стійких корисних умінь, виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я майбутнього фахівця. Проте, її головна функція – залучати до здорового способу життя не лише майбутніх фахівців, але й їх викладачів, тож вона має двосторонню дію, а також сприяє формуванню здорової нації.

У перспективі подальших досліджень – активне впровадження розробленої технології, підбір та застосування методів діагностики її результатів, розширення сфери її використання для студентів різних спеціальностей. У плані наступних публікацій демонстрація показників ефективності впровадженої технології.

#### Список використаної літератури

1. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів. – Львів : Світ, 1993. – 119 с.
2. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / Заг. ред. В.М. Пономаренка. – Тернопіль : Укрмедкнига. – 1999. – С.72.
3. Психологічна енциклопедія / [автор-упорядник Степанов О. М.] – Київ : Академвидав, 2006. – 424 с.
4. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: дис... канд. пед. наук / О.В. Вакуленко. – Київ : – 2001. – 262 с.
5. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. [Електронний ресурс] – Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. / Режим доступу: <http://www.health.gov.ua/health.nsf>.
6. Мельник Ю.Б. Особливості формування культури здоров'я: модель культури здоров'я особистості учня / Ю.Б. Мельник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – №11. – С. 37-46.

7. Мухамед'яров Н.Н. Методологічні засади формування здорового способу життя // Педагогіка і психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. - № 3 – С. 36-38 / Режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>.
8. Кошева Л.В. Формування особистісних властивостей студентів засобами фізичного виховання: навч. посіб. для студ. усіх спец. / Л.В. Кошева. – Краматорськ : Донбаська машинобудівна академія. – 2008. – 96 с.
9. Смаліус Л.Н. Інноваційні освітні технології у фаховій підготовці майбутніх психологів / Л.Н. Смаліус // Молодь і ринок: щомісячний науково-педагогічний журнал / за заг. ред. М.Вачевського. – Дрогобич : Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. Івана Франка, 2014. – № 11 (118). – С. 95-99.
10. Шавровська Н.В. Психологічні потреби молоді та їх реалізація в навчально-виховному процесі ВНЗ./ Н.В. Шавровська. // Проблеми становлення та самореалізації творчої особистості майбутніх фахівців гуманітарного спрямування: зміст, форми та методи підготовки. – Хмельницький, 2010. – С.143-145
11. Health and Health Behaviour among Young People. WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents Issue I. International Report / Editor C.Currie, K.Hurrelmann, W.Settertobulte, R.Smith, J. Todd. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe. – 2000. – 132 p.
12. The teaching profession in Europe: profile, trends and concepts. Vol.3. Report 1. Initial training and transition to working life of teachers in general lower secondary education. – Eurodice, 2002. – 103 p.

#### References

1. Petryk, O.I. (1993). *Biomedical and psycho-pedagogical foundations of a healthy lifestyle*. Lviv, Svit. (in Ukr.).
2. Ponomarenko, V.M. (Ed.). (1999). *Healthcare in Ukraine: Problems and Prospects*. Ternopil: Ukrmedknyga. (in Ukr.).
3. Stepanov, O.M. (Eds). (2006). *Psychological Encyclopedia*. Kyiv: Akademydav. (in Ukr.).
4. Vakulenko, O.V. (2001). *Healthy lifestyle as a social-pedagogical conditions of personality in adolescence*. (Ph.D Dissertation). Kyiv. (in Ukr.).
5. Iaremenko, O., Balakireva, O., Vakulenko, O. (2000). *Health Promotion youth: problems and prospects*. Retrieved from: <http://www.health.gov.ua/health.nsf>. (in Ukr.).
6. Melnyk, Iu.B. (2004). Features a culture of health: health culture model of the individual student. *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical training and sports*, 11, 37-46. (in Ukr.).
7. Mukhamediarov, N.N. (2013). Methodological principles of healthy lifestyle. *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical training and sports*, 3, 36-38. (in Ukr.).
8. Kosheva, L.V. (2008) *Formation of the personality characteristics of students by means of physical education*. Kramatorsk, Donbass Engineering Academy. (in Ukr.).
9. Smalyus, L.N. (2014). Innovative educational technology in the professional training of future psychologists. *Youth and market*. Drohobich, 11(118), 95-99. (in Ukr.).
10. Shavrovska, N.V. (2010). Psychological needs of young people and their implementation in the educational process of universities. *Problems of self-realization and creative personality of future specialists humanities*. 143-145. (in Ukr.).
11. *Health and Health Behaviour among Young People*. (2000). WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents Issue I. International Report. In C. Currie, K. Hurrelmann, W. Settertobulte, R. Smith, J. Todd (Ed.). Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.
12. The teaching profession in Europe: profile, trends and concepts. (2002) *Initial training and transition to working life of teachers in general lower secondary education*, 3, Report 1. Eurodice.

#### SHAVROVSKA Natalia,

Ph.D in Psychology, Associate Professor, Psychology Department,  
Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy,

#### SMALYUS Liudmila,

Ph.D in Psychology, Associate Professor, Psychology Department,  
Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy,  
e-mail: smalyus@gmail.com

### THE TECHNOLOGY OF HEALTHY LIFESTYLE FORMATION IN STUDENTS OF PSYCHOLOGICAL SPECIALTIES

**Abstract.** *Introduction. Health of the young generation of the nation is a social value. Among young people there is a growing number of diseases associated with unhealthy lifestyle: poor nutrition, insufficient physical activity, harmful habits and etc. The problem is not fully reported in the literature, is new and relevant in psycho-pedagogical science.*

*Purpose. An important condition for students' healthy lifestyle is the application of technology in training and develop the relevant knowledge and skills. In the university educational process it is expedient to apply the technology of healthy lifestyle formation among students. Special attention should be given to the practice of professional training of psychologists.*

*Methods.* The research involved students who receive specialty “Psychology” (90 people). Age of survey participants is from 18 to 50 years. The phenomenon of a healthy lifestyle as part of the professional training of psychologists was analyzed; the level of students' awareness about the importance of a healthy lifestyle was assessed. The motives that encourage students to maintain a healthy lifestyle were investigated.

*Results.* Students have low level of skills of a healthy lifestyle. The ideas for introducing the technology of its formation in the training of psychologists were formulated.

*Originality.* In the process of development the technology of healthy lifestyle formation among the future specialists in psychology our research focused on addressing a number of tasks. The structure of pedagogical technology of healthy lifestyle formation was developed. In the process of professional training of psychologists this technology offered for the first time. Three units application of the technology were identified: diagnostic, informational and organizational. The methods and means of pedagogical work within each unit were offered.

*Conclusion.* The obtained data allow to confirm the need for knowing the youth with knowledge on healthy lifestyle and sustainable ability of compliance. The technology of healthy lifestyle formation involves rooting sustainable useful skills, the implementation of certain rules that ensure a harmonious development, high performance, emotional balance and health of a future specialist. In the future further research – active implementation of the developed technology, selection and application of methods of diagnostics of its results, expanding the scope of its use for students of different specialties.

**Key words:** technology; health; life; psychologist; methods.

Одержано редакцією 09.04.2017  
Прийнято до публікації 15.04.2017