

СТУДЕНТ ЯК СУБ'ЄКТ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Олена ВАСИЛЕНКО, Наталія КАЛИНЮК

Анотація. У статті на основі теоретичного аналізу сучасних підходів до вирішення проблеми здоров'язбереження уточнено сутність понять «здоров'я», «здоров'язбереження», «самозбереження здоров'я»; виявлено існуючі проблеми формування мотивації до здоров'язбереження та самозбереження здоров'я у студентської молоді; проаналізовано основні шляхи формування мотивації до самозбереження здоров'я у студентської молоді. Авторкою розроблено та обґрунтовано методи і засоби профілактики негативних психоемоційних станів у студентів як чинник самозбереження їхнього здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, самозбереження здоров'я, студентська молодь, мотивація, профілактика негативних психоемоційних станів у студентів.

Здоров'я молоді є одним з найважливіших індикаторів стану здоров'я населення в цілому, однією з пріоритетних цінностей, які визначають благополуччя країни. Однак в останнє десятиліття зростає тенденція до погіршення стану здоров'я у студентської молоді. Сучасний навчальний процес зі своїми технологіями, обсягом інформації, побудовою, специфікою проведення занять часто призводить до нервових і психологічних напружень у студентів, недотримання ними режиму і якісного складу харчування, недостатньої рухової активності тощо.

Зауважимо, що перехід до студентського життя пов'язаний зі зміною способу життя, побуту, часто місцем проживання. Впровадження нових технологій, інтенсифікація навчання потребують нервово-емоційного і фізичного навантаження студентів, що призводить до суттєвої перебудови психічних і фізіологічних станів. Кожен третій студент і кожна п'ята студентка переживає психологічний стрес. Кожен десятий студент може дозволити собі більш-менш повноцінне харчування. У багатьох відсутня мотивація до праці, бажання займатися спортом. Внаслідок цього більшість випускників закладів вищої освіти не готові фізично працювати з тією інтенсивністю і віддачею, якої потребують ринкові відносини. Всі ці негаразди при несформованій потребі студентів до здорового способу життя негативно впливають на стан їхнього здоров'я.

Проблемі здоров'язбереження та самозбереження здоров'я приділяється значна увага науковців. Так, зокрема, дослідженню загальнотеоретичних питань здоров'язбереження та самозбереження здоров'я присвячені праці Г. Апанасенко, В. Бобрицької, Т. Бойченко, Е. Бондаревської, О. Вакуленко, В. Вернадського, М. Віленського, А. Здравомислова, Ю. Лісіцина, В. Платонова, І. Смирнова, Л. Сущенко та ін.

У своїх дослідженнях науковці розглядають методологічне вирішення проблеми здоров'язбереження та самозбереження здоров'я (Н. Агаджанян, Н. Амосов, В. Бальсевич, І. Брехман, Е. Булич, Е. Вайнер, Г. Зайцев, Е. Казін, В. Колбанов, С. Лапаєнко, Ю. Лісіцин, Л. Лубишева, Л. Татарнікова, Б. Чумаков, А. Щедрина, В. Шкуркіна та ін.).

Проблемі формування мотиваційної сфери та закономірностей її формування у студентському віці присвячені праці В. Галузяка, В. Клачка, І. Жадан, І. Зарубінської, К. Кальницької. В роботах Л. Божович, В. Ковальова, О. Леонтьєва, А. Маркової, В. Ляудіс.

Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема здоров'я та здоров'язбереження студентської молоді привертає значну увагу дослідників, але, водночас, питання формування мотивації студентів до самозбереження здоров'я залишаються недостатньо висвітленими в наукових джерелах.

З огляду на це, *метою* нашої статті є дослідження теоретичних аспектів проблеми самозбереження здоров'я, формування мотивації студентів до самозбереження здоров'я та профілактики негативних психоемоційних станів як чинника самозбереження їхнього здоров'я.

Здоров'я у всі часи вважалося найвищою цінністю, базовою складовою життя людини. Водночас, воно є важливим показником активного творчого життя людини, її благополуччя й самопочуття. В основах законодавства України зазначено, що одним із пріоритетних завдань загальноосвітніх закладів та закладів вищої освіти є охорона і зміцнення здоров'я молоді.

Феномен здоров'я в силу своєї універсальності виявляється предметом дослідження психологів, медиків, соціологів, філософів, педагогів, економістів та спеціалістів в галузі фізичної культури та спорту. В той же час відсутність уніфікованого тлумачення поняття «здоров'я» можна пояснити різноманітним акцентом у його характеристиці. Багатозначність і неоднорідність змістового складу поняття «здоров'я» пояснюється і його багатоплановістю. У міжнародному співтоваристві загальноповсюджаним є розуміння поняття здоров'я як «стану повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не відсутності хвороб або фізичних вад» (Преамбула Статуту ВООЗ, 1948 р.) [5]. Саме це визначення покладено в основу концепції Всесвітньої організації охорони здоров'я в 1985 р. «Здоров'я для всіх до 2000 р.» та закріплене в Основах законодавства України про охорону здоров'я.

Науковці по-різному розглядають поняття «здоров'я». Так, Г. Апанасенко визначає здоров'я як цілісний, динамічний стан, що характеризується певними резервами синергетичної, пластичної та регуляторної забезпеченості функцій організму, тривалістю та впливом негативних чинників навколишнього середовища і є основою для виконання соціальних та біологічних функцій [4].

А. Щедрина дає наступне визначення поняттю «здоров'я» – це «...цілісний, багатогранний, динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу, в умовах конкретного соціального та екологічного середовища, а також є станом, що дозволить людині по-різному здійснювати її біологічні та соціальні функції» [12, с. 135].

Аналіз різних підходів до визначення поняття «здоров'я» в науковій літературі дає можливість виділити такі його складові, як: фізичну, психічну, соціальну і духовну. Ці складові, взаємодіючи, взаємовпливаючи одна на одну, інтегруючись, утворюють здоров'я людини як цілісність і як цінність. Взаємообумовленість цих понять виступає не сумою, а їх результатом. Якщо будь-який з його компонентів дорівнюватиме нулю, то й загальний показник дорівнюватиме нулю [7, с. 8]. Розглянемо ці складові більш детально.

Під фізичним здоров'ям науковці розуміють стан функціонування організму в навколишньому середовищі, за якого відсутні дефекти розвитку; можлива успішна адаптація до умов навколишнього світу. Фізичне здоров'я характеризується такими показниками, як фізична підготовленість, фізичний розвиток, зайнятість у спортивних секціях, захворюваність, дотримання режиму дня та вимог особистісної гігієни, раціонального харчування тощо.

Психічна складова здоров'я характеризує стан психічної сфери, основу якої складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан зумовлено як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. Як один з аспектів психічного здоров'я Н. Денисенко кваліфікує й інтелектуальне здоров'я – вміння засвоювати інформацію і використовувати її при вирішенні різноманітних розумових завдань та емоційне здоров'я – вміння керувати своїми переживаннями [8, с.4-5].

Соціальна складова здоров'я являє собою динамічну сукупність властивостей і якостей особистості, яка забезпечує гармонію між потребами людини і суспільства, що є передумовою орієнтації індивіда на виконання своєї життєвої мети, самоактуалізацію.

Критеріями соціального здоров'я виступають: рівень соціальної адаптації, рівень соціальної активності та ефективність використання різних соціальних ролей.

Духовна складова здоров'я характеризується пріоритетністю загальнолюдських цінностей; наявністю позитивного ідеалу відповідно до національних та духовних традицій, працелюбності, добротності, відчуттям прекрасного в житті, природі, мистецтві. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я [8, с. 4-5].

Аналіз різних підходів до визначення поняття «здоров'я» та його складових дає підставу трактувати його як інтегративну характеристику особистості, котра охоплює як її внутрішній світ (цілісний, багатовимірний, динамічний стан), так і всю своєрідність взаємин з оточенням і включає в себе фізичний, психічний, соціальний і морально-духовний аспекти, які забезпечують необхідний суспільству рівень соціальної активності, максимальну тривалість активного життя; як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини і постійно мінливими умовами середовища.

Взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям людини визначається комплексним поняттям «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій у комфортних умовах для існування та виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження й зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я [8].

В свою чергу, здоров'язбереження – це динамічна характеристика процесу життєдіяльності людини, що характеризується наявністю знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення здоров'язберігаючої діяльності і встановлення в освітньому просторі пріоритетів здорової особистості [8, с. 154].

Здоров'язбереження – широке поняття. В категорію входить і самозбереження здоров'я, і збереження здоров'я з боку медицини, і вчителі, і батьки та ін. Проте самозбереження здоров'я – це найбільша цінність і саме ми відповідальні за своє здоров'я, а не батьки чи лікарі. Тому інстинкт самозбереження людини розглядається як один з найбільш яскраво виражених захисних механізмів людського тіла. Для того, щоб усвідомити його значення, необхідно розуміти яким чином він впливає на людину.

Зауважимо, що в людини інстинкт самозбереження має декілька форм свого прояву:

- біологічно неусвідомлюваний – проявляється у формі неусвідомлених актів поведінки; вони спрямовані на уникнення опосередкованої або безпосередньої небезпеки для життя; втеча від страшного звіра і від інших загрозливих дій, коли «ноги самі несуть», є його проявом; неусвідомлюване уникнення людиною предметів або явищ, які можуть заподіяти біль, говорить про те ж бажання залишитися в живих;

- біологічно усвідомлюваний – проявляється у вигляді прихованого міркування користі чи безпеки; зазвичай небезпека усвідомлюється і людина під контролем свого розуму, намагається знайти вихід з ситуації, яка загрожує її життю.

Більшість людей при народженні наділені інстинктом самозбереження, тобто прагненням за будь-яких умов зберегти своє життя в екстремальній ситуації. Це найголовніший і найважливіший інстинкт, з якого вже виходять всі наступні: почуття голоду, спраги та інші, які також спрямовані на те, щоб зберегти життя чи пристосуватися до тих чи інших умов.

Питання самозбереження здоров'я висвітлені в працях відомих вчених-філософів. Т. Гоббс писав: «... найбільший із всіх благ є самозбереження, бо природа влаштована так, що всі хочуть собі добра, але щоб кожен зміг досягнути його, необхідно бажати жити і бути здоровим, а також мати гарантії збереження цих благ в майбутньому». На думку Франсуа де Ларошфуко, розум і воля не здатні сприймати пристрасть, протистояти егоїстичному потягу людей. Основними рушійними силами людських учинків є егоїзм, користь, заздрість. Жан-Жак Руссо стверджував, що почуття самозбереження, турботи про

власне здоров'я, задоволення своїх інтересів, були й залишаються, оскільки вони властиві людській природі, та зникнуть, якщо на землі перестане існувати людській рід [6].

Самозбереження здоров'я можливе лише за умови, що людина сама захоче бути здоровою. З цього приводу наведемо вислів письменника Л. Толстого: «Смішні вимоги людей, що палять, п'ють, дармоїдів, які не працюють і перетворюють ніч у день, про те, щоб лікар зробив їх здоровими, незважаючи на їхній нездоровий спосіб життя» [3].

Однією з основних причин відсутності позитивного ставлення до свого здоров'я науковці вважають відсутність мотивації. Справа у тому, що в ієрархії потреб, що лежать в основі поведінки студента, здоров'я знаходиться далеко не на першому місці. Це пов'язано з низькою культурою суспільства, що обумовлює відсутність установки на пріоритетність здоров'я в системі людських цінностей. Відповідно, формування здоров'я – це передусім проблема, яку треба починати вирішувати з виховання мотивації здоров'я, оскільки ця мотивація виступає самоутворюючим фактором поведінки особистості [3].

Термін «мотивація» науковці розглядають по-різному. Дослідник А. Пономаренко вважає, що мотивація – це сукупність внутрішніх і зовнішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності, задають межі і форми діяльності та додають цій діяльності спрямованість, орієнтовану на досягнення певних цілей [11]. Я. Крушельницька мотивацією називає систему мотивів, яка визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини [9].

Мотивація людини постійно змінюється через те, що складається не тільки з мотивів, які є відносно стійкими утвореннями особистості, а й інших факторів, які є досить динамічними. Тому мотивацію часто складно побачити й виміряти.

Існує два види мотивації: екстринсивна (обумовлена зовнішніми умовами та обставинами) та інтринсивна (внутрішніми, пов'язаними з особистісними диспозиціями: мотивами, потребами, установками, інтересами, прагненнями, бажаннями. Якщо розглядати подані вище основні компоненти мотивації, то можна визначити, що внутрішньо поведінка мотивується в основному мотивами, потребами та інтересами людини, а зовнішньо – за допомогою різного типу стимулів, а також є результатом дії ситуативних факторів.

Мотив – це спонукання людини до активності, пов'язане з намаганням задовольнити певні потреби. Внаслідок усвідомлення і переживання потреб у людини виникають певні спонукання до дій, внаслідок яких ці потреби задовольняються [10]. В якості прикладу структурування мотивів часто використовується ієрархічна модель класифікацій мотивів, запропонована американським психологом А. Маслоу: 1) фізіологічні потреби; 2) потреби безпеки; 3) потреби у соціальних зв'язках; 4) потреби самоповаги; 5) потреби самоактуалізації. Перші потреби вважаються низькими потребами; п'яті – вищими потребами [10].

Потреби людини – усвідомлені та неусвідомлені нужди, що переживаються людиною, залежно від того, що необхідно для життєдіяльності її організму і розвитку її особистості [10]. На відміну від потреби мотиви спрямовують активність людини на певні дії, вчинки, тобто визначають спрямованість діяльності чи поведінки.

Одним із різновидів потреб є інтереси. Інтереси – це потреби, що виникають у людей як окремих особистостей та членів соціальних груп і об'єднань як цілісного елемента. Потреби притаманні всім біологічним організмам, в тому числі й людині, а інтереси – тільки людині [10].

Окрім мотивів і потреб вагомим складовою мотивації є стимули, зміст яких можна пояснити як спонукання до дії в певному напрямку. Існують також фактори мотивації, які не відносять до розглянутих вище трьох складових мотивації. Іноді причини дії кореняться не в людині, а у ситуації. Дрібні спокуси чи загрози повсякденного життя підштовхують людину до відповідних видів поведінки чи втримують від неї. Це ситуативні фактори. До них належать різного роду події та ситуації, які чинять вплив на дії людини.

Таким чином, мотивація особистості має структуру, кожний елемент якої значно відрізняється як за формами та силою детермінування поведінки людини, так і за можливістю зовнішнього впливу на нього. Урахування теоретичних основ формування мотивації особистості дає змогу ухвалювати рішення з управління мотивацією, які принесуть високі результати.

Дослідження науковців свідчать, що у студентські роки значимість мотивації самозбереження здоров'я часто нівелюється. Послаблене відчуття відповідальності за свою поведінку є запорукою появи в студентів венеричних захворювань після випадкових статевих стосунків, втягування в наркоманію чи пияцтво. Молодим людям здається, що ресурс їхнього особистісного здоров'я невичерпний.

Досить негативним явищем є те, що рекомендації до здоров'язбереження запроваджуються в навчальних закладах в повчальній, часто категоричній формі і не викликають у студентів позитивних емоцій. В свою чергу, викладачі зрідка дотримуються вказаних правил у професійному житті. На жаль, засоби масової інформації, зокрема мережа «Internet» у привабливій формі культивують нездоровий спосіб життя. У зв'язку з цим формування мотивації до здоров'язбереження у студентів потребує значних зусиль.

Усвідомлюючи значущість сформованості у студентів мотивації на самозбереження, необхідно враховувати, що вона розвивається не спонтанно, а в результаті специфічних, цілеспрямованих, формуючих дій, підкріплюється мотивами, свідомістю, здійснюється вольовими зусиллями і тому спрямована на найближчі чи віддалені життєві цілі. Для підвищення мотивації студентів до самозбереження здоров'я необхідно надати їм повний обсяг інформації про засоби і методи самозбереження здоров'я. Слід показати соціальну значимість самозбереження здоров'я як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому, що дозволить підвищити інтерес студентської молоді до самозбереження здоров'я. Процес формування мотивації до самозбереження здоров'я – це тривалий та багатоступеневий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики самозбереження здоров'я, фізичного виховання й інтенсивних занять спортом.

Основними принципами формування позитивної мотивації на самозбереження здоров'я молоді є:

- *принцип науковості і доступності інформації* відповідних знань, взаємозв'язок науки про здоров'я з багатим народним досвідом; трансформація та адаптація інформації та відповідних знань для усіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій;

- *принцип системності й наскрізності* у розгляді проблем здоров'я людини, природних та соціальних умов формування, збереження і зміцнення здоров'я усіх і кожного зокрема громадянина України у їх цілісному, логічному зв'язку; послідовне структурування інформації та відповідних знань, їх системний виклад;

- *принцип неперервності та практичної цілеспрямованості* забезпечує можливість продукування знань про формування, зміцнення, збереження та успадкування здоров'я у всіх ланках освіти та орієнтацію отриманих знань на їхнє реальне, практичне щоденне застосування;

- *принцип інтегративності*, який якісно відрізняється від предметно-дисциплінарного способу структурування, подачі та засвоєння інформації відповідних знань, що уможливорює синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у єдиній цілісній картині про самозбереження здоров'я;

- *принцип динамічності і відкритості* передбачає, що процес засвоєння інформації та відповідних знань про здоровий спосіб життя та самозбереження здоров'я розглядається як мобільний, готовий, на відміну від попередніх освітніх систем, до постійного творчого оновлення, вдосконалення і взаємоврівноваження;

- *принцип плюралізму і дисперсності* передбачає широку варіативність авторських проєктів, планів і програм на основі інваріантного рівня знань для різних, відносно

самостійних типів навчальних закладів з урахуванням потреб, інтересів і нахилів суб'єктів виховання і навчання (учнів, вихователів, учителів, викладачів, батьків);

- *принцип превентивності* є головним принципом, за яким інформацію та відповідні знання, необхідні людині в будь-який конкретний момент її життя (в екстремальних чи циклічно повторюваних умовах), суб'єкт виховання отримує з випередженням [2].

Критеріями формування позитивної мотивації на самозбереження здоров'я молоді можна вважати:

- *на рівні фізичного здоров'я*: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я, фізичну розвиненість, загальну фізичну працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

- *на рівні психологічного комфорту*, відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, наявність адекватних позитивних емоцій, відсутність акцентуацій характеру, відсутність шкідливих звичок;

- *на рівні духовного здоров'я*: пріоритетність загальнолюдських цінностей, наявність позитивного ідеалу відповідно до національних та духовних традицій, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, в природі, в мистецтві;

- *на рівні соціального благополуччя*: сформовану громадянську відповідальність, позитивно спрямовану комунікативність, доброзичливість у ставленні до молодших, однолітків та дорослих, здатність до самоактуалізації у колективі, до самовиховання [2].

На нашу думку, формування позитивної стійкої мотивації до самозбереження здоров'я в студентській молоді має здійснюватися шляхом:

- нормативно-правового забезпечення реалізації Концепції, що регулюється відповідними нормативними актами: законами України, Указами Президента України, постановами Верховної Ради та Кабінету Міністрів України, відповідними наказами Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України, рішеннями органів місцевого самоврядування;

- розробки і впровадження навчальних програм в загальноосвітніх, професійно-технічних, позашкільних закладах та закладах вищої освіти незалежно від форм власності і відомчого підпорядкування; забезпечення реалізації цих програм за допомогою високоякісних підручників, посібників, технічних засобів навчання й наочного дидактичного матеріалу, а також варіативних програм, орієнтованих на інтеграцію широкого кола питань щодо профілактики ВІЛ/СНІДу, сексуальної поведінки, репродуктивного здоров'я, вживання наркотиків тощо; моделей формування здорового способу життя для різних типів навчальних закладів;

- проведення моніторингу стану здоров'я молоді, педагогічних працівників із залученням сучасних технологій;

- організації та науково-методичного забезпечення діяльності регіональних центрів та експериментальних навчальних закладів всеукраїнського та регіонального рівнів для відпрацювання основних положень концепції;

- створення серед громадськості атмосфери позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді на рівні досягнень психолого-педагогічної науки і практики;

- активного використання засобів масової інформації та інших джерел для пропаганди та розповсюдження вітчизняних та зарубіжних новітніх теоретичних розробок, здобутків вчителів-новаторів та вчителів-експериментаторів; забезпечення впровадження сучасних інформаційно-освітніх програм та соціальної реклами з урахуванням особливостей цільових груп;

- поширення культурно-мистецьких та фізкультурно-оздоровчих акцій для молоді, спрямованих на формування стійкої мотивації до самозбереження здоров'я, здорового способу життя;

- забезпечення якісної ступеневої підготовки та перепідготовки педагогічних кадрів;
- створення фахових науково-методичних видань (газет, журналів);
- застосування традиційних методів: бесід, диспутів, лекцій, семінарів, тренінгів, роз'яснень, переконань, позитивних і негативних прикладів, методів вироблення звичок, методів вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки тощо.

Слід зазначити, що серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації до самозбереження здоров'я в студентській молоді пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості. До них належать: соціальне проектування, метод відкритої трибуни, ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, «мозкова атака», метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, гра-драматизація тощо.

Вважаємо, що застосування цих методів сприяє утворенню у студентської молоді адекватної моральної самооцінки, дає можливість організувати дієву роботу з формування позитивної мотивації на самозбереження здоров'я, здоровий спосіб життя, знецінити і зруйнувати негативні мотиви, перебудувати і змінити негативні форми у поведінці молоді на позитивні; підтримати, посилити позитивні моральні спонуки, активізувати їх прояви чи загальмувати негативні мотиви, знизити їх силу, утримати учня від прояву негативної мотивації на здоровий спосіб життя.

Регуляція та управління психоемоційними станами, як будь-яка інша діяльність, є ефективною за умови наявності певної мети, програми дій, контролю та своєчасного регулювання. З огляду на це, пропонуємо наступні *методи та засоби профілактики негативних психоемоційних станів у студентів* під час навчання у закладі вищої освіти:

1. Релаксаційні психотехніки, які є ефективним засобом допомоги у профілактиці хронічного довгострокового дистреса. Релаксація протилежна по емоційному знаку напрузі й особливо корисна в періоди підвищеної по інтенсивності діяльності. Існує величезна кількість різноманітних релаксаційних психотехнік, серед яких можна виділити:

- а) глибоку релаксацію, мета якої полягає в максимально повному розслабленні за досить тривалий період часу;
- б) релаксацію, що активізує за відносно короткий часовий період;
- в) технології, які засновані на методах аутотренінгу;
- г) техніки тілесної терапії.

Велику роль у виборі тієї чи іншої релаксаційної технології грає індивідуальна перевага провідних аналізаторів, що сприймають інформацію, а також особливості емоційно-вольових процесів, процесів уяви й образного мислення.

Складовою частиною психологічної підготовки студентів є формування в них індивідуального досвіду емоційно-вольової стійкості й саморегуляції, здатності мобілізуватися, сконцентруватися й свідомо переборювати в собі почуття страху, тривоги, хвилювання й непевності при виконанні різноманітних службових завдань.

2. Оволодіння способами й навичками позитивного конструктивного мислення. Найважливішу значимість має позитивне мислення, що дозволяє жити сьогоденням і без страху дивитися в майбутнє, не «зациклюватися» на своїх проблемах і недоліках. Кожна подія має і негативний, і позитивний полюс, який в більшості випадків оцінює сама людина. Досить успішною вважається позиція, коли достоїнства стоять на першому місці й спочатку зауважуються позитивні сторони будь-якого явища або проблеми. Якщо прагнути виділити негативні явища, то ситуація може виглядати безнадійною.

3. Активізація почуття гумору, тобто спробувати побачити комічне навіть в складній, серйозній ситуації: подумки уявити агресивного партнера в комічній ситуації

(як би він виглядав в цьому стані на пляжі, в клітці зоопарка, в дитячій шапочці і т. д.), пробачити партнерові його помилки, запальність та емоційність.

4. Використання дихальних вправ заспокійливої спрямованості (заспокійливе дихання, глибоке дихання). Таким чином знімається напруга тіла і мозку, створюється стан спокою та врівноваження.

5. Розвиток вміння адекватно оцінювати ситуацію. Індивідуальні особливості спрямовують характер оцінки прогнозу подій та їх наслідків у позитивний чи руйнівний напрямок. Необхідно збільшити інформативність з даного питання чи певної ситуації та обрати слушний момент для прийняття рішень і відповідних дій, так як при актуалізації негативних психічних станів, прийняті рішення не є об'єктивними та визначаються домінуючими станами.

6. Формування здатності концентрувати увагу на процесі діяльності. Послаблення мотивації досягнення результату за законом Йоркса-Додсона сприяє зниженню психічної напруженості, підвищенню ефективності діяльності та досягненню успіху. Необхідно на деякий час відмовитись від мети, її значущості та перенести увагу на особливості виконання завдання, технічні аспекти діяльності та вирішення тактичних завдань.

7. Розробка системи відступу. Запасні варіанти поведінки та стратегії відступу дозволяють зменшити психічну напруженість та гнучко змінювати поведінку. У разі невдачі альтернативні варіанти дозволяють легше її прийняти та зберегти позитивний настрій. Така тактика дозволяє зменшити страх перед значущою подією та сприяє створенню позитивного фону для діяльності.

8. Використання методу «прогресивної релаксації» чи нервово-м'язової релаксації (НМР) Е. Джекобсона. Цей метод полягає у поступовому зменшенні напруження та розслабленні основних груп м'язів. Розслаблення певної групи м'язів зменшує емоційне та психічне напруження. Даний ефект досягається завдяки переживанню контрастних відчуттів спочатку максимального напруження м'язів, а потім їх розслаблення, що характеризується відчуттями тепла та важкості.

9. Музична терапія. Як метод прямої регуляції негативних психоемоційних станів можна застосовувати музичну терапію. Адже за допомогою музичного ритму можна встановити рівновагу у діяльності нервової системи: стримати зайве збудження або, навпаки, підвищити активність, розгальмувати інертних, апатичних осіб. Музику можна використовувати для зняття перевтоми, зниження психоемоційного напруження завдяки змінам її висоти, сили, тембру, характеру (мажорна, мінорна) та поєднанням з певним темпом. На психічний стан людини впливає будь-яка музика, при цьому характер емоцій та почуттів, що викликаються нею досить різний.

10. Танцювальна терапія. Вправи з танцювальної терапії будуються на спонтанному вивільненні емоцій, імпровізації та допомагають відреагувати негативні почуття, психічне напруження, емоційно заряджають позитивними емоціями, сприяють груповій комунікації [13, с. 47-49].

Серед методів та прийомів нейтралізації негативних психоемоційних станів можна також виокремити: метод раціоналізації майбутніх подій – багаторазове мисленнєве деталізоване програвання певної майбутньої ситуації до тих пір, поки вона не стане знайомою та передбачуваною; імітаційні ігри – програвання своїх ролей перед ймовірними майбутніми подіями; метод вибіркової позитивної ретроспекції – послідовне та детальне мисленнєве повторення ситуацій, що вже вдало закінчилися («заповнення» психіки позитивним досвідом і формування впевненості у собі); метод максимального мисленнєвого посилення можливості невдачі та переживання негативних емоцій.

Слід зауважити, що методи і способи психопрофілактики негативних психоемоційних станів потрібно підбирати кожному студенту індивідуально. Для початку варто поекспериментувати з тим, що підходить молодій людині за її індивідуально-типологічними особливостями, та виокремити ті методи, які найбільше їй сподобалися.

Висновки. Таким чином, проблема формування позитивної мотивації на самозбереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу складна в силу того, що розвиток мотиваційних процесів людини є проблематичним. Усвідомлюючи значущість сформованості у студентів мотивації на самозбереження, необхідно враховувати, що вона розвивається не спонтанно, а в результаті специфічних, цілеспрямованих, формуючих дій, підкріплюється мотивами, свідомістю, здійснюється вольовими зусиллями і тому спрямована на найближчі чи віддалені життєві цілі. Тому, якщо навчити студентів цінити і зміцнювати своє здоров'я, особистим прикладом демонструвати здоровий спосіб життя, то в цьому випадку можна сподіватися, що майбутнє покоління буде більш здоровим і розвиненим особистісно, інтелектуально, духовно і фізично.

Результати проведеного аналізу наукових джерел з проблеми дослідження свідчать, що протягом навчання у закладі вищої освіти молодь навчається долати та контролювати свої негативні емоції й переживання, проте, як показали результати діагностичного дослідження, не усім студентам це вдається. Навіть тим, хто навчається на старших курсах, важко керувати своїм психоемоційним станом та його негативними проявами. З огляду на це, ми пропонуємо як студентам, так і кураторам студентських груп використовувати розроблені нами методи і засоби профілактики негативних психоемоційних станів у студентської молоді.

Література:

1. Бабич В. І. Культура здоров'я як складова частина професійної підготовки майбутніх вчителів освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я» / В. І. Бабич // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 134-139.
2. Бобрицька В. І. Формування здоров'я молоді : актуалізація світового ретро досвіду в умовах сучасної університетської освіти : монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава : ФОП Рибалка Д. Л., 2010. – 200 с.
3. Вашев О. Є. Валеологія: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи студентів з дисципліни «Управління професійною працездатністю / О. Є. Вашев, В. М. Ключко. – Х.: ХНАМГ, 2010. – 57 с.
4. Все про дітей для батьків: статті, поради про виховання, здоров'я, розвиток і догляд за дитиною. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakalivanie.ru/>
5. Всесвітня організація охорони здоров'я. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://www.aidsalliance.org.ua/>
6. Гусев В. І. Історія західноєвропейської філософії XII-XVII ст. – К.: Либідь, 1994.
7. Диканова Е. Г. Культура здоров'я в образовательном пространстве / Е. Г. Диканова. – Волгоград: Перемена, 2003. – 99 с.
8. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
9. Крушельницька О. В. Управління персоналом / О. В. Крушельницька, Д. П. Мельничук. – К.: «Кондор» . – 2005. – 308 с.
10. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
11. Пономаренко А. П. Понятия мотивации и стимулирования, их отличительные особенности и взаимодействие / А. П. Пономаренко. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://archive.nbuv.gov.ua>.
12. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья: Методол. аспекты / Отв. ред. Ю. И. Бородин; АН СССР, Сиб. отд-ние, АМН СССР, Ин-т физиологии. Новосибирск: Наука, Сиб. отд. АМН, 1989. – 136 с.
13. Vasylenko Olena. Diagnosing the negative psycho-emotional states among students / Olena Vasylenko, Taisiia Komar, Svitlana Pilishek, Olesia Posvistak, Yevhen Potapchuk //

