



УДК 159.91:37.015.3:613(045)

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-12\(40\)-1794-1805](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-12(40)-1794-1805)

Штих Ірина Ігорівна кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології, Мукачівський державний університет, м. Мукачево, вул. тел.: (050) 944-34-21, <https://orcid.org/0000-0002-8443-3211>

Долинай Маріанна Іванівна старший викладач кафедри психології Мукачівський державний університет, м. Мукачево, тел.: (050)570-26-30, <https://orcid.org/0000-0003-1961-6796>

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. Сучасний етап розвитку суспільства пов'язаний з воєнним станом у країні, демографічною кризою через еміграцію та спад народжуваності, погіршення психічного стану та зниження рівня здоров'я населення країни. Зростання психофізіологічних порушень в розвитку людини починаючи з немовлячого віку й в усі наступні роки життя спонукає психологів, педагогів, лікарів, батьків до пошуку причин відхилень і факторів, що забезпечують створення сприятливих умов для формування здорового способу життя. Спосіб життя – найважливіший фактор детермінації процесу формування особистості, розвитку її фізичних, психологічних і духовних якостей.

У статті розглядається здоров'я і хвороба як діалектичні, взаємопов'язані поняття, вивчення яких пов'язано з розумінням природи і сутності людини. Поняття «хвороба», «здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я» не можна вважати сьогодні концептуально визначеними і однозначними. З огляду на таку позицію, повернення до проблеми здоров'я передбачає усунення негативних наслідків хворобливих переживань, небажаних установок, невпевненості у власних силах, тривожності та інших хворобливих і граничних станів.

На стан психічного здоров'я окремих верств населення і суспільства, і студентства зокрема, загалом негативно впливають багато макросоціальних та макроекономічних чинників. Психічне здоров'я підривається багатьма чинниками наукового прогресу, глобалізації, інформатизації, матеріалізації, політичного й соціально-економічного характеру тощо. Фактори здорового способу життя, за даними багатьох дослідників, використовують лише 10-15% з них, що обумовлено низькою активністю особистості, поведінковою пасивністю. Збереження й зміцнення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури, що відбиває міру усвідомлення й відносини



людини до самої себе, а ця міра містить у собі систему знань про здоров'я, спрямованих на стиль життя.

Ключові слова: фізичне здоров'я, психологічне здоров'я, психічне здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологія, психогігієна, психопрофілактика.

Shtykh Iryna Igorivna candidate of psychological sciences, senior lecturer of the psychology department of Mukachevo State University, Mukachevo, tel.: (050) 944-34-21, <https://orcid.org/0000-0002-8443-3211>

Dolynay Marianna Ivanivna senior lecturer at the Department of Psychology of Mukachevo State University, Mukachevo, tel.: (050) 570-26-30, <https://orcid.org/0000-0003-1961-6796>

PSYCHO-PHYSIOLOGICAL AND VALEOLOGICAL ASPECTS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation. The current stage of society's development is associated with the state of war in the country, the demographic crisis due to emigration and the decline in the birth rate, the deterioration of the mental state and the decrease in the level of health of the country's population. The growth of psychophysiological disorders in human development starting from infancy and in all subsequent years of life prompts psychologists, teachers, doctors, and parents to search for the causes of deviations and factors that ensure the creation of favorable conditions for the formation of a healthy lifestyle.

Lifestyle is the most important factor in determining the process of personality formation, development of its physical, psychological and spiritual qualities.

The article considers health and illness as dialectical, interrelated concepts, the study of which is related to the understanding of the nature and essence of man. The concepts of "disease", "health", "mental health", "psychological health" cannot be considered conceptually defined and unambiguous today. Given this position, returning to the health problem involves eliminating the negative consequences of painful experiences, unwanted attitudes, self-doubt, anxiety, and other painful and borderline states.

The state of mental health of certain segments of the population and society, and students in particular, is generally negatively affected by many macro-social and macroeconomic factors. Mental health is undermined by many factors of scientific progress, globalization, informatization, materialization, political and socio-economic nature, etc. According to many researchers, only 10-15% of them use the factors of a healthy lifestyle, which is due to the low activity of the individual, behavioral passivity. Preservation and strengthening of health are directly dependent on the level of culture, which reflects the level of awareness and relationship of a



person to himself, and this level includes a system of knowledge about health aimed at lifestyle.

Keywords: physical health, psychological health, mental health, healthy lifestyle, valeology, psychohygiene, psychoprophylaxis.

Постановка проблеми. Тема здоров'я пов'язана з фундаментальними аспектами людського життя і має не лише раціонально-прагматичний, але й світоглядний рівень розгляду, відповідно – виходить за рамки виключно професійного обговорення. Рівень здоров'я людини визначається умовами життєдіяльності: навчання, праці та побуту, добробутом та валеологічною культурою, а найбільше – способом життя. Спосіб життя включає в себе такі категорії, як рівень життя, якість його та стиль.

Урахування важливості способу життя, поведінки у сфері здоров'я, як найважливіших детермінант здоров'я, не викликає сумніву. Питання, пов'язані із дослідженням якості життя, способу життя, стилю життя, здорового способу життя та його формування, розглядаються в різноманітних соціологічних, педагогічних та соціально-психологічних дослідженнях як закордонних, так і вітчизняних дослідників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження нашого часу в працях вітчизняних вчених Вакуленко О. В., Кокуна О. М., Комарової Н. М., Корольчука М. С., Левіна Р. Я., Маркової О. Т., Романової Н. Ф., Оржеховської В. М., Єжової О. О. та багатьох інших, свідчать про актуальність проблеми збереження здоров'я людини в усі періоди її розвитку – від немовлячого до зрілого і літнього віку.[1;2;3;4]

Враховуючи традиційну спрямованість системи охорони здоров'я на виявлення, визначення й «усунення» хвороб, що посилюється у зв'язку з прогресуючою деструкцією суспільства, стає зрозумілим, що медицина сьогодення й недалекого майбутнього не може суттєво впливати на збереження стану здоров'я. Цей факт обумовлює необхідність пошуку ефективніших способів збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини і, на нашу однасторонню думку, одним із таких шляхів є формування здорового способу життя починаючи з дитинства й особливо юнацького віку.

З психофізіологічної точки зору здоров'я пов'язане з механізмами адаптації. Сучасні погляди на аспекти психофізіологічних механізмів стресу як адаптаційного синдрому відображені у фундаментальних працях О. Китаєва-Смика, О. М. Кокуна Ф. З. Меєрсона, М. Г. Пшеннікової, М. Beasley, Т. Thompson, J. Davidson, D. J. Randall. [2;4;5;12;]

Формування здорового способу життя у значній мірі пов'язане з дотриманням валеологічних вимог, розумінням психофізіологічних механізмів стійкості до стресу, підтримкою психологічного здоров'я. Одним із суттєвих факторів, що мотивує до дотримання здорового способу життя, є психологічне здоров'я особистості, пов'язане зі світоглядом, з системою цінностей і смислів,



позитивною спрямованістю мислення й емоцій (Б. С. Братусь, В. І. Слободчиков, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, Р. Мей та ін.)[6].

Мета статті. Теретично дослідити проблему формування здорового способу життя, зокрема серед студентської молоді, через призму валеологічного та психофізіологічного підходів. Розглянути сутність понять «фізичне», «психічне» та «психологічне» здоров'я та їх роль у формуванні здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Знайомлячись з працями, які представляють варіації наукового підходу до проблеми здоров'я, зустрічаються такі визначення здоров'я як «оптимальне функціонування організму», «динамічна рівновага організму з навколишнім природним та соціальним середовищем», «здатність індивіда повноцінно реалізовувати свої біологічні, психологічні і соціальні функції», «повнокровне функціонування людини» тощо.[1]

Відомо, що рівень здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. Однак, за даними ВООЗ він лише на 10-15% пов'язаний з останнім фактором, на 15-20% обумовлений генетичними факторами, на 25% його визначають екологічні умови і на 50-55% – умови і спосіб життя людини. Очевидно, що першочергова роль у збереженні та формуванні здоров'я все ж належить самій людині, її способу життя, її цінностям, установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і відносин з оточенням.

Сучасні концепції формування здорового способу життя містять три основні ідеї:

- виключення причин (обставин, мотивів) деструктивної поведінки;
- створення факторів зовнішнього середовища для виховання і прояву духовних, психологічних якостей особистості;
- створення умов для розвитку, вдосконалення творчих можливостей людини і їх прояву у всіх вікових етапах життя.

Більшість названих умов стосується забезпечення тілесного життя і фізичного здоров'я, однак, мова повинна йти й про цілісне морально-психологічне здоров'я людини, в якому психологічні чинники є основними як у формуванні здорового способу життя, так і в формуванні особистості, яка гармонійно розвивається.

Уявлення про здоровий спосіб життя лише в небагатьох дослідженнях пов'язуються з поняттям здоров'я в його інтегральному розумінні, що включає фізичне, психічне і психологічне здоров'я. Психологічне здоров'я пов'язане зі світоглядом людини, який визначає певні цілі і цінності; з системою цінностей і смислів, а також багато в чому визначається позитивною спрямованістю мислення й емоцій (Б. С. Братусь, В. І. Слободчиков, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, Р. Мей та ін.)[7].

Серед цілої низки авторських позицій переважають наукові погляди, згідно з якими психологічне здоров'я розуміється як здатність особистості до



самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу: В. Франкл, А. Маслоу (психологічне здоров'я як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації); А. Адлер, Е. Фромм (міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я); а також дослідження С. Московичі, К. Ерзміш у яких проблема хвороби та здоров'я розглядається в руслі теорії соціальних уявлень.

До критеріїв психічного здоров'я, визначених ВООЗ, належать:

- усвідомлення та відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»;
- відчуття постійності та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
- критичність до себе та своєї власної психічної діяльності і її результатів; –
- відповідність психічних реакцій (адекватність) силі та частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям;
- здатність самокерування поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів;
- здатність планувати власну життєдіяльність та реалізовувати заплановане;
- здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин.

Особливої уваги серед вищезазначених критеріїв психічного здоров'я заслуговує критерій самокерування поведінкою, необхідне для соціальної адаптації особистості, для збереження психологічної стійкості та при переживанні стресу. До складових самокерування належать: здатність до особистісного зростання з можливістю розв'язання внутрішньо-особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносна (неабсолютна) стабільність емоційного стану; розвинене вольове регулювання.

Також серед чинників впливу на психічне здоров'я важливо виділити найбільш узагальнений, до якого належить стрес. Патогенез психічних розладів обґрунтовано пов'язують з концепцією стресу Г. Сельє, введеної в медицину і у фізіологію в 30-х роках ХХ століття, яка розглядає стрес як неспецифічну реакцію людського організму, що виникає у відповідь на підвищені вимоги середовища, так званий «адаптаційний синдром»[8].

На сьогоднішній день існує неоднозначність у визначенні поняття «стресу», яка викликана тим, що наявні поняття (стрес – це широке коло станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи, або стрес – це емоційний стан організму, що виникає у напружених обставинах) не охоплюють всього розмаїття як причин, так і наслідків стресу. Взагалі, стрес визначають як комплекс фізичних, біофізичних і ментальних реакцій людини на стимули або стресори навколишнього середовища[1].



Складність розкриття психофізіологічних механізмів стресу пояснюється тим, що в публікаціях Г. Сельє не розглядалася участь нервових механізмів регуляції у формуванні стресу. З цього приводу П. К. Анохін вважав, що теорія стресу Ганса Сельє виключає участь нервової системи в активних реакціях організму на агресора і є недостатньою для пояснення механізму виникнення патологічних станів. [8].

Теоретичні основи фізіологічних механізмів загальної адаптації детально представлені в працях А. А. Віру [12], який систематизував сучасні погляди про основні компоненти механізму загальної адаптації, що реалізуються шляхом:

- мобілізації енергетичних ресурсів організму для енергетичного забезпечення функцій;
- мобілізації пластичного резерву організму і посилення адаптивного синтезу ензимних і структурних білків;
- мобілізації захисних здібностей організму.

Експериментальні дослідження дали можливість виявити три основні зміни, що розвиваються в організмі при адаптації до стресу:

- адаптивне збільшення потенційної потужності стрес-реалізуючих систем;
- зниження ступеня включення таких систем, тобто зменшення стрес-реакції через повторення стресових ситуацій;
- зниження реактивності нервових центрів і виконавських органів до медіаторів і гормонів стресу;
- їх своєрідна десенситизація.[9]

Доповнюючи загальну картину психофізіологічних механізмів розвитку стресу, потрібно згадати про праці Л. О. Китаєва-Смика, в яких виділяються чотири субсиндроми стресу. Вони, прямуючи один за одним в певному порядку, стають фазами розвитку стресу. Першим в гранично можливих екстремальних умовах виявляється емоційно-поведінковий субсиндром, потім іде вегетативний (субсиндром превентивно-захисної вегетативної активності). Після них переважно вираженими стають когнітивний (субсиндром зміни розумової активності при стресі) і соціально-психологічний (субсиндром зміни спілкування при стресі). Якщо перші два субсиндроми можна розглядати як прояви етапів адаптаційної активізації щодо низької (у ієрархічному плані) «функціональної системності» організму, то останні два – як обумовлені індивідуальними особистими особливостями людей, що виявляються в екстремальних умовах. Що стосується когнітивного і соціально-психологічного субсиндромів, то їх можливо розглядати як компоненти, а не як фази стресової реакції, адже формування оцінок і відносин, що визначають розвиток стресу, відбувається за участю розумових процесів, а не тільки емоцій.

На сьогодні маємо обширні психофізіологічні дані про вплив емоційного стресу на професійну та навчальну діяльність. Огляд цих публікацій, а також



аналіз експериментальних даних, що представлені в них, свідчать про фундаментальну їх спільність.

Основний сенс результатів досліджень полягає в тому, що при середньому рівні емоційного стресу досягнення людини в діяльності відносно високі, а при емоційному стресі низького і високого рівнів – можуть бути гіршими і за результати, що показані у звичайних умовах. Отже, низьку працездатність при малій стресогенній активізації можна розглядати як результат малої залученості адаптаційних резервів у процесі «захисту» організму від вимог середовища.

Отже, у результаті аналізу сучасних уявлень про стрес можна виділити такі положення:

- стрес розвивається внаслідок певної взаємодії між людиною та навколишнім середовищем;
- стрес розглядається як індивідуальний феномен;
- існують значні індивідуальні відмінності не тільки в переживаннях стресу, але й у відповідних реакціях організму на стрес.

Наслідком тривалої дії стресора може бути дезінтеграція психічної цілісності людини, на тлі якої розвиваються різноманітні психосоматичні захворювання, психоневрози, психози.

На сьогодні більшість психологів вважають, що душевне здоров'я людини залежить не стільки від подій, що відбуваються в її житті (навіть найсприятливіших), скільки від її реакції на них. Тож стійкість у подоланні труднощів, збереження віри в себе, впевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічного саморегулювання, постійний досить високий рівень настрою – це невід'ємні складові психічного здоров'я.

Варто також зазначити, що на стан психічного здоров'я окремих верств населення і суспільства, і студентства зокрема, загалом негативно впливають багато макросоціальних та макроекономічних чинників. Психічне здоров'я підривається багатьма чинниками наукового прогресу, глобалізації, інформатизації, матеріалізації, політичного й соціально-економічного характеру тощо.

Фактори здорового способу життя, за даними багатьох дослідників, використовують лише 10-15% з них, що обумовлено низькою активністю особистості, поведінковою пасивністю. Збереження й зміцнення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури, що відбиває міру усвідомлення й відносини людини до самої себе, а ця міра містить у собі систему знань про здоров'я, спрямованих на стиль життя, що має моральні початки.

З психофізіологічної точки зору здоров'я пов'язане з механізмами адаптації. Фактори, що впливають на успішність адаптації, як правило, поділяють на дві групи: суб'єктивні та фактори середовища. До першої групи відносять вік, стать, фізіологічні й психологічні характеристики людини; до другої – умови праці, режим і характер діяльності, особливості соціального середовища.





Адаптація як відповідь на вплив якого-небудь одного фактора зустрічається вкрай рідко. Здебільшого на організм впливає група факторів, взаємозалежних і тісно пов'язаних один з одним. Адаптаційні можливості людини являють собою стійкі резистентні характеристики індивідуально-типологічного та особистісного рівня людської індивідуальності, які забезпечують спроможність успішно адаптуватись до різноманітних вимог життєдіяльності і виявляються як у фізіологічному плані (від біохімічного рівня до рівня безумовно- та умовно-рефлекторної регуляції діяльності), так і (найголовніше) у психологічному плані, спрямовуючи поведінку особистості.

Наприклад, до адаптаційних можливостей відносять: інстинкти, темперамент, конституцію, емоції, рівень природжених властивостей інтелекту, спеціальні здібності, зовнішні дані і фізичний стан організму; а до проявів високої чи нормальної адаптивності - сприятливі психофізичні дані, високу працездатність, витривалість, стресотолерантність, психічну і фізичну гармонійність, гармонійність природжених і сформованих за життя особистісних якостей, тобто те, що можна назвати здоров'ям. При цьому рівень адаптивності підвищується чи знижується під впливом виховання, навчання, умов і способу життя, а полегшують чи утруднюють адаптацію людини у реальному житті її особистісні особливості, орієнтації, вибір, ієрархія систем цінностей, цілей і потреб, рівень вербального інтелекту і культури, емоціональної експресії і міжособистісних стосунків. [2]

Адаптаційні можливості людини характеризуються здатністю швидко й ефективно ліквідувати або компенсувати дію несприятливих факторів оточуючого середовища.

Студентська молодь є надзвичайно чутливою верствою суспільства до негативного впливу дезадаптаційних чинників на здоров'я. Патологічні зміни стану здоров'я студентів зумовлюють також економічні, екологічні, суспільно-політичні обставини. Так, різке зниження життєвого рівня, збідніння населення, посилення соціальної нерівності, невпевненість у майбутньому, тривале перебування в умовах психоемоційного напруження, недотримання правил санітарії, незадовільні житлові та гігієнічні умови, низька якість продуктів харчування, забруднення навколишнього середовища негативно впливають на психосоматичний стан студентської молоді. Невміння та небажання раціонально організувати режим дня, навчання, харчування і відпочинок призводить до появи гострих та хронічних захворювань. Однак, основною причиною погіршення стану здоров'я студентів є відсутність усвідомлення важливості дотримання здорового образу життя як запоруки міцного здоров'я.

Доведено, що навчальна діяльність здобувачів вищої освіти проходить на тлі високої нервово-емоційної перенапруги, якої практично неможливо уникнути. Крім цього, прискорення соціально-економічного прогресу вимагає інтенсифікації професійної підготовки.



У роботах багатьох дослідників (Р. І. Айзмана, Г. Л. Апанасенко, І. І. Брехмана, Е. М. Вайнера та ін.) [10;11], у яких так чи інакше порушується досліджувана нами проблема, вказується, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується низкою психолого - педагогічних умов, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю здобувачів у даному напрямі; наявністю цільової настанови й мотивації здобувачів на зміцнення свого здоров'я й відповідних компетенцій; станом матеріальної бази ЗВО, що забезпечує організацію й проведення спортивно-оздоровчих заходів.

Одним із найважливіших завдань закладу вищої освіти є не тільки включення здобувачів у активний процес пізнання навколишнього світу, але й пізнання себе як особистості, формування культури здорового способу життя.

Процес навчання у ЗВО зумовлює підвищення навантаження на систему життєзабезпечення організму здобувача та призводить до значної напруги компенсаторно-приспосувальних механізмів організму. Здобувач під час навчання в університеті наражається на численні фактори ризику, які провокують виникнення дисбалансу регуляторних систем, порушення нервової, серцево-судинної, дихальної та імунної систем. Пік цих змін насамперед припадає на екзаменаційний період. [11]

Найчастіше адаптація до навчання у ЗВО відбувається недостатньо ефективно, що призводить до появи сильної емоційної напруги, яка зрештою погіршує здоров'я студентів. Збільшення захворюваності студентів відзначають багато авторів, які вивчають проблему впливу факторів навчального середовища на здоров'я студентів.

З метою підвищення адаптації здобувачів до навчання в закладі вищої освіти має розроблятися план корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на розвиток стійкості до стресів, підвищення рівня соціалізації, розвитку комунікативних здібностей, а також методів саморегуляції.

Здобувачі, які не змогли адаптуватися до навчання у ЗВО, відрізняються низькими показниками нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей, що дозволяє визначити їх адаптивний потенціал як низький. У сфері адаптації студентів до навчання виділяються такі фактори дезадаптації як невідповідність до нових способів сприйняття та переробки інформації; відсутність навичок систематизації знань та самопрезентації у групі, а також незадоволеність процесом навчання у закладі вищої освіти.

Проведене нами дослідження самооцінки стану фізичного та психологічного здоров'я серед здобувачів закладу вищої освіти показало, що значна кількість здобувачів – 42,1% оцінює своє психологічне здоров'я як незадовільне. В той же час за методикою оцінки здорового способу життя низький рівень здоров'я не визначив для себе жоден здобувач. Майже половина – 48, 4% респондентів – оцінюють свій стан як посередній, 33, 9% – як задовільний. Всього 14,5% здобувачів вважають, що стан їх здоров'я добрий, і ніхто не вважає його ідеальним.



Можна припустити, що оцінюючи свій стан здоров'я здобувачі аналізують переважно здоров'я фізичне, не усвідомлюючи в повній мірі значення здоров'я психологічного. Високий рівень психологічного здоров'я визнали у себе лише 15,8% здобувачів, а середній і низький представлений порівню – по 42,1%. Високий відсоток низької самооцінки свого психологічного здоров'я потребує уваги психологічної служби закладу й водночас підкреслює необхідність забезпечення й дотримання психолого – педагогічних умов формування культури здоров'я студентів. Як бачимо, психологічне здоров'я особистості здобувача має значний вплив на формування здорового способу життя.

За результатами дослідження виявились і психічні утворення, найбільш чутливі до адаптивної ситуації, пов'язаної з початком навчання у ЗВО. До них відносяться: мотивація, емоційне реагування, комунікативна (групова) комфортність, енергетичний потенціал людини, які ми поєднуємо в поняття студентський адаптаційний синдром. Можна говорити про те, що зазначені вище психічні показники характеризують загальну неспецифічну реакцію адаптації людини, оскільки ці ж психічні утворення забезпечують пристосування до інших факторів життєдіяльності (фізичних, хімічних, кліматичних та ін.).

Збереження і підтримання на належному рівні здоров'я людини взагалі, і психічного зокрема, передбачає врахування і дотримання вимог і правил психогігієни. Початок організованої психологічної діяльності було покладено виступами К. Бірса, а поняття «психічна гігієна» виникло в ХІХ ст. у зв'язку з необхідністю боротьби з поширенням захворювань, що мають психогенну природу.

Психогігієна синтезує знання з різних галузей і дисциплін і знаходиться на стику медицини, фізіології, психології, педагогіки і філософії. Основними завданнями психогігієни є: охорона психічного здоров'я; формування всебічно розвиненої особистості на основі залучення до здорового способу життя; створення умов для підвищення ефективності розумової праці і творчої активності людей. Вона тісно пов'язана з медико-біологічними науками й особливо з психопрофілактикою.

Психопрофілактика порушень здоров'я в закладах освіти включає в себе попередження травм та інфекцій; боротьбу з різними формами адиктивної поведінки здобувачів; залучення до занять фізичною культурою і спортом; правильну організацію виховного та педагогічного процесу, основна роль у якому відводиться проведенню широкого кола валеологічних та психопрофілактичних заходів:

Висновки. Усвідомлення здобувачами поняття здорового способу життя дає можливість оцінити величезне значення здоров'язберігаючих умов у закладі вищої освіти. Доведено, що освітній процес повинен здійснюватися за моделлю компетентної особистості, яка спрямована на всебічний розвиток здобувача, з умовою включення в неї системи валеологічних компетенцій.



Досвід здорового життя, набутий в період професійної підготовки, а також когнітивні, емоційні і морально-духовні надбання в цій сфері, можуть бути використані у подальшій професійній діяльності фахівця по вихованню здорового способу життя підростаючого покоління і формування культури здоров'я.

Література:

1. Власенко І., Рева О., Фурман В., Канюка І. (2020). Дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Науковий журнал, 2-3 (20). С. 17-30.
2. Кокун О.М. (2004). Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ : Міленіум. 265 с.
3. Семигіна Т., Романова Н., Белишев О. (2010). Самооцінка молоді щодо здоров'я та способу життя // *Науково-практичний журнал «Вісник» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту*. № 3. С. 139-149.
4. Яременко О. (2000). Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. Київ : Український інститут соціальних досліджень. 207 с.
5. Арзютов Г.М. (2007). Формування валеологічних знань студентської молоді засобами освіти – змістовний засіб формування здорового способу життя // *Наукові праці Кам'янець Подільського державного університету: Проблеми теорії і методики фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту*. Випуск 5. Кам'янець Подільський. 256 с
6. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. (2018). Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової. Київ: 156 с.
7. Панок В. Г. (2011). Організаційні і функціональні моделі діяльності психологічної служби з формування позитивного ставлення учнів і студентів до здорового способу життя. Київ : Ніка-Центр. 82 с.
8. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах : метод. посіб./за ред. Пінчук І. Я., Бабова К. Д., Гоженка А І. (2014). Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита». 92 с.
9. Лазуренко С. І. (2011). Психофізіологія установок в регуляції моторики людини: монографія. Київ : Університет «Україна». 406 с.
10. Корольчук М. С. (2004). Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е вид., випр. та доп. Київ: Ельга, Ніка-Центр. 400с.
11. Конончук В.С. (2014). Соціально-психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Наукові записки кафедри педагогіки*. Вип. XXXIV. Харків. С. 131-137.
12. Viru A. (1995). *Adaptation in Sport Training*. Times Mirror Intemational Publishers. London. 320 p.

References:

1. Vlasenko I., Reva O., Furman V., Kaniuka I. (2020). Doslidzhennia komponentiv psykholohichnoho zdorovia studentskoi molodi v Ukraini. [Study of the components of psychological health of student youth in Ukraine] *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*. Naukovyi zhurnal, 2-3 (20). S. 17-30. [in Ukrainian]
2. Kokun O.M. (2004). Optymizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhofiziologichnyi aspekt zabezpechennia diialnosti: Monohrafiia. [Optimizing a person's adaptive capabilities: the psychophysiological aspect of ensuring activity: Monograph]. Kyiv : Milenium. 265 s. [in Ukrainian]



3. Semyhina T., Romanova N., Bielyshev O. (2010). Samoosinka molodi shchodo zdorovia ta sposobu zhyttia [Self-assessment of youth regarding health and lifestyle]. Naukovo-praktychnyi zhurnal «Visnyk» Ministerstva Ukrainy u spravakh simi, molodi ta sportu. № 3. S. 139-149. [in Ukrainian]
4. Iaremenko O. (2000). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: problemy i perspektyvy [Formation of a healthy lifestyle for young people: problems and prospects]. O. Yaremenko, O. Balakirieva, O. Vakulenko ta in. Kyiv : Ukrainskyi instytut sotsialnykh doslidzhen. 207 s. [in Ukrainian]
5. Arziutov H.M. (2007). Formuvannia valeolohichnykh znan studentskoi molodi zasobamy osvity – zmistovnyi zasib formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [The formation of valeological knowledge of student youth by means of education is a meaningful means of forming a healthy lifestyle]. Naukovi pratsi Kamianets Podilskoho derzhavnogo universytetu: Problemy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia, olimpiiskoho ta profesiinoho sportu. Vypusk 5. Kamianets Podilskiy. 256 s. [in Ukrainian]
6. Tolkunova I.V., Hryn O.R., Smoliar I.I., Holets O.V. (2018). Psykholohiia zdorovia liudyny [Psychology of human health] za red. I.V.Tolkunovoi. Kyiv : 156 s. [in Ukrainian]
7. Panok V. H. (2011). Orhanizatsiini i funktsionalni modeli diialnosti psykholohichnoi sluzhby z formuvannia pozytyvnoho stavlennia uchniv i studentiv do zdorovoho sposobu zhyttia [Organizational and functional models of the activity of the psychological service for the formation of a positive attitude of pupils and students to a healthy lifestyle]. Kyiv : Nika-Tsentr. 82 s. [in Ukrainian]
8. Stres i liudyna: medyko-psykholohichna dopomoha pry stresovykh rozladakh: metod. posib. [Stress and man: medical and psychological help for stress disorders] za red. Pinchuk I. Ya., Babova K. D., Hozhenka A I. (2014). Kyiv : TOV «Vydavnychi dim «Kalyta». 92 s. [in Ukrainian]
9. Lazurenko S. I. (2011). Psykhofiziolohiia ustanovok v rehuliatsii motoryky liudyny: monohrafiia [Psychophysiology of attitudes in the regulation of human motility: monograph] Kyiv : Universytet «Ukraina». 406 s. [in Ukrainian]
10. Korolchuk M. S. (2004). Psykhofiziolohiia diialnosti: Pidruchnyk dlia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. [Psychophysiology of activity: Textbook for students of higher educational institutions]. 2-e vyd., vypr. ta dop. Kyiv: Elha, Nika-Tsentr. 400s. [in Ukrainian]
11. 4. Kononchuk V.S. (2014). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti adaptatsii studentiv-pershokursnykiv do navchannia u VNZ [Socio-psychological features of adaptation of first-year students to university studies]. Naukovi zapysky kafedry pedahohiky. Vyp. KhKhKhIV. Kharkiv. S. 131-137. [in Ukrainian]
12. Viru A. (1995). Adaptation in Sport Training. Times Mirror International Publishers. London. 320 p. [in English]



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>