

Глушкова Н.М. (Одеса, Україна)

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

В статті розглядаються засоби і методи залучення студентської молоді до здорового способу життя, формування психологічної стабільності і стресостійкості як важливих професійних якостей.

Glushkova N.M. (Odessa, Ukraine)

HEALTHY LIFESTYLE IS THE KEY FOR SUCCESSFUL ACTIVITY OF FUTURE HIGHEST QUALIFIED SPECIALIST

The article deals with means and methods of attracting students to a healthy lifestyle, formation of psychological stability and resistance to stress as important professional qualities.

Серед завдань підготовки фахівців у вищому навчальному закладі є проблема, яка на перший погляд здається другорядною, але від вирішення якої залежить весь подальший життєвий шлях особистості. Не є таємницею, що здоров'я сучасної молоді, як фізичне, так і психічне, викликає занепокоєність в медичних та педагогічних колах. Цьому сприяє динамічний ритм життя, інтенсивність розумової діяльності, велика інформаційна навантаженість, екологічні проблеми, психологічна напруженість та ін. Крім того, молодь оточує багато спокус у вигляді нібито «легких» наркотичних засобів, алкоголю, енергетичних напоїв, які до того ж досить агресивно рекламуються. Говорити за таких обставин про здоров'я фізичне і здорову психіку можна досить умовно.

Як стверджують психологи, основну загрозу для психічного здоров'я становить стрес. І хоча здається, що в юнацькому віці стресостійкість має бути високою, психодіагностичні дослідження доводять, що адаптаційні можливості молоді не безмежні. За визначенням канадського фізіолога Г.Сельє, який першим сформулював і обґрунтував поняття «стрес», стресова реакція формується за наявності зовнішніх та внутрішніх чинників[2]. До зовнішніх належать навколишнє середовище, еколого-кліматичні умови, прийом ліків, додержання дієти з метою позбутися «зайвої» ваги (це стосується, в першу

чергу, дівчат). До внутрішніх відносять передусім спадковість, минулий досвід, особливості організму.

В процесі психодіагностичного обстеження студентської молоді виявлено, що близько 33% мають підвищений рівень емоційної лабільності, а для 24% характерний рівень соціальної тривожності. Звичайно, що студенти з підвищеним рівнем складніше адаптуються у нових соціально-психологічних умовах, їм важко пристосуватися до нової форми навчання (порівняно із шкільною), їх лякає велика кількість іспитів і навіть при наявності знань, вони не завжди отримують позитивні оцінки.

Подолати такі негативні психоемоційні властивості допомагає формування здорового способу життя, і саме в період навчання у вищому навчальному закладі є можливість зробити його нормою свого подальшого життєвого шляху.

З метою врегулювання емоційного стану психологи пропонують застосовувати так званий метод позитивного мислення. Його суть полягає в тому, щоб підсилити образ власного «Я» шляхом успішних вчинків та дій і не дати йому погіршитись чи зруйнуватись у разі невдач або помилок поведінки, діяльності. Але при відсутності психологічної служби у навчальному закладі не кожен студент здатен самостійно скористатись таким методом.

До дієвих і доступних засобів формування психоемоційної стабільності належить також фізичне виховання, заняття спортом. Як правило, в навчальних закладах є можливість долучати студентів до спортивної діяльності не тільки на заняттях з фізичного виховання, а й в поза навчальній роботі. Спортивні комплекси, корти, басейни є в більшості університетів. Студенти активно беруть участь в командних видах спорту.

У виховній роботі по формуванню здорового способу життя доцільно використовувати орієнтовані на особистість сучасні технології та методи виховання. В цьому процесі мають брати участь і самі студенти, і органи студентського самоврядування, і весь педагогічний колектив навчального закладу[3].

Комплексне використання всіх методів і засобів формування здорового способу життя студентської молоді надає можливості підготувати її до майбутньої трудової діяльності, адже на виробництві не виключені екстремальні ситуації, негативні емоції, переживання, розчарування, які стають причиною професійного стресу[1]. Професійний стрес викликається також несподіваною та напруженою ситуацією на виробництві, конфліктними взаємовідносинами між працівниками в процесі трудової діяльності. А у стресовому стані, як стверджує Г.Сельє, людина частіше припускається помилок, їй важко здійснювати цілеспрямовану діяльність, переключення і розподіл уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів, спостерігається розладнання координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, виникає загальне гальмування чи повна дезорганізація діяльності[2]. Крім негативних фізіологічних наслідків для організму людини (підвищення кров'яного тиску, серцевий напад, головний біль, розлади шлунку тощо) стреси можуть, у свою чергу, стати причиною аварійних та екстремальних ситуацій на виробництві.

Звичайно, що людина емоційно нестабільна в стані професійного стресу розгублюється, втрачає самовладання, здатність до продуктивної діяльності. І навпаки, більш успішними є фахівці з емоційною стабільністю, які навчилися володіти собою, знають засоби психотехніки, особистої саморегуляції, тобто фізично и психічно здорові.

ЛИТЕРАТУРА

1. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. – М.: ЭКМОС, 2000. – с. 384.
2. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ. – М., «Прогресс», 1979. – 123с.
3. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків. / Н.Ю.Максимова, А.Й. Капська, О.Г.Карпенко. – К.: Ніка Центр, 2001. – 264 с.