



Діагностика якості сучасного стану соціально-психологічного здоров'я студентської молоді

У зв'язку з кризовою ситуацією, в якій опинилася людина на порозі ХХІ століття, проблеми здоров'я та виживання на планеті Земля стають глобальними. Здоров'я – одна з головних умов щастя людини. Це становище повного фізичного, душевного, сексуального та соціального добробуту й здатність пристосовуватися до умов зовнішнього та внутрішнього середовища, які постійно змінюються, до природного процесу старіння, а також відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Суспільство і держава відповідальні перед сучасним і майбутніми поколіннями за рівень здоров'я і збереження генофонду народу України, вони повинні забезпечувати пріоритетність охорони здоров'я, поліпшувати умови праці, навчання, побуту і відпочинку, розв'язувати екологічні проблеми, забезпечувати гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, високу працездатність і довголіття громадян, а також запроваджувати здоровий спосіб життя. Як правило, медичний підхід до здоров'я передбачає лікування чи профілактику захворювань, та спрямований на тих, хто вже потребує пильної уваги. Виділяються групи за віком, станом, особливими соціальними потребами та розробляються методи та засоби підтримання їх здоров'я. Безумовно, всі верстви населення потребують пильної уваги з боку держави та відповідних соціальних інститутів зі забезпечення та відтворення здоров'я. Але є певна соціальна група, увага до різних складових здоров'я якої необхідна для розвитку суспільства взагалі. Йдеться про молодь, особливо про студентську, як майбутню соціальну, духовну, культурну

еліту країни, що буде визначати не тільки економічний, політичний, науково-технічний розвиток, а й є носієм генофонду нації, джерелом її фізичного та соціокультурного відтворення. Це зумовлює важливість оцінки (діагностики) якісного стану здоров'я студентської молоді як майбутньої новітньої еліти.

Постійно зростаючий вплив соціальних факторів на детермінацію здоров'я людини є закономірним процесом. Проте, як показав досвід попередніх десятиліть, керування цим процесом не тільки в масштабі всього суспільства, а навіть у застосуванні до кожного окремого індивіда стикається з низкою перешкод, про які свідчить медична статистика. Таке послаблення можливостей соціальної регуляції феномену здоров'я відбулося на фоні об'єктивної потреби в якісному покращенні трудового та наукового потенціалу держави – потреби, яка в умовах підвищення ролі людського фактора стає все більш відчутною. Це підтверджується даними численних соціологічних та психологічних досліджень, які фіксують, що здоров'ю за значущістю належать найвищі місця в ієрархії когнітивно-ціннісних уявлень особистості.

Крім того, завжди стан громадського здоров'я є важливим фактором соціально-економічного розвитку держави, що оцінюється за демографічними показниками (народжуваність, смертність, природний приріст тощо) та показниками медичної статистики (захворюваність, хворобливість, тимчасова та тривала втрата працездатності, інвалідність тощо). Особливої уваги в оцінці цих факторів традиційно приділяють молоді та взагалі підростаючому поколінню як потенціалу у здоров'язбереженні.

Останнім часом проблеми збереження і зміцнення здоров'я населення України настільки актуальні, що становлять одну з найважливіших внутрішніх функцій нашої держави. Більшість дослідників стан охорони здоров'я в Україні оцінюють не просто як незадовільний, а вже як кризовий. Про це свідчать показники загальної демографічної ситуації: зниження народжуваності й підвищення смертності, особливо осіб працездатного віку [1, 223].

Але наша держава, на жаль, мало приділяє уваги громадському здоров'ю, освіті, яка спрямована на правильний спосіб життя, харчування, відмову від паління, алкоголю, заняття фізкультурою та спортом. У нас ще залишається, наприклад, високий рівень споживання алкоголю порівняно із міжнародними нормами.

Згідно з даними наукових досліджень, стан здоров'я людини зумовлений на 8–10 % рівнем розвитку медицини, на 15–20 % – соціальними та природними умовами й на 50–55 % – способом її життя [2, 18]. Всі ці фактори можуть бути регульовані та сформовані через освіту й виховання.

Саме через це Національна доктрина розвитку освіти України XXI століття своїми пріоритетними напрямками проголошує: збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді; формування свідомої мотивації щодо здорового способу життя, навичок дбайливого ставлення до власного здоров'я та життя інших; уміння своєчасно приймати відповідальні рішення для запобігання шкідливим звичкам (палінню, уживанню алкоголю та наркотиків, раннім статевим стосункам тощо). Ефективне розв'язання поставлених задач потребує вибору нових соціальних і педагогічних технологій, які б сприяли формуванню у студентів стійкої спрямованості на здоровий спосіб життя, виховували б у них позитивні морально-ціннісні орієнтації у сфері збереження здоров'я та подовження життя.

Державні заходи мають передбачати: поетапне збільшення державних асигнувань в охорону здоров'я; забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення; розв'язання проблеми гігієни та благополуччя праці, профілактики; створення умов для формування й стимулювання здорового способу життя; здійснювати активну демографічну політику, яка спрямована на стимулювання народжуваності і зниження смертності, зміцнення репродуктивного здоров'я населення; забезпечення гармонійного фізичного та психічного розвитку дитини

(раціональне харчування, оптимальні умови побуту, виховання і навчання); удосконалення соціального та правового захисту медичних та фармацевтичних працівників.

Галузеві заходи мають передбачати: розроблення державних комплексних і цільових програм охорони здоров'я; визначення пріоритетів медичної допомоги і надання гарантованої безоплатної медичної допомоги державними і комунальними закладами охорони здоров'я; розвиток первинної медико-санітарної допомоги на засадах сімейної медицини; проведення реструктуризації галузі; удосконалення системи інформаційного забезпечення галузі; створення системи забезпечення і контролю якості надання медичної допомоги на основі розроблених показників якості; удосконалення порядку акредитації закладів охорони здоров'я та атестації медичних працівників [1, 222].

Здоров'я молоді соціально обумовлене і залежить від багатьох чинників, отже, студенти включені в певну систему (освіта – студент – середовище), в якій відбувається взаємовплив один на одного. Зміни в одній сфері роблять впливи на інших, тому потрібно розглядати комплекс проблем, чинників впливу, заходів для вирішення питань [3, 14]. Студентство, за визначенням А. В. Петровського – мобільна соціальна група, метою діяльності якої є організована за певною програмою підготовка до виконання високих професійних та соціальних ролей у матеріальному і духовному виробництві [4].

Активна взаємодія з різними соціальними утвореннями, а також сама специфіка навчання у ВНЗ сприяють формуванню у студентів активної життєвої позиції, зміцненню їхніх зв'язків з іншими соціальними групами суспільства. На студентський вік припадає процес активного формування соціальної зрілості. Видимими рисами цього процесу є завершення освіти, трудова активність, суспільна робота, відповідальність перед законом, можливість створити сім'ю та виховувати дітей. Соціальна зрілість передбачає здатність кожної молодої людини оволодіти необхідною для суспільства сукупністю соціальних ролей. На жаль, соціальну зрілість часто ототожнюють із вимогами зовнішньої відповідальності, але ж індивід несе відповідальність перед собою за власний стан, самопочуття, самооцінку. Поняття соціальної зрілості неможливо без включення до його чинника відповідального ставлення до власного здоров'я, до здоров'я оточуючих тощо.

Говорячи про стан здоров'я студентської молоді, необхідно враховувати, що йдеться не про молодь, як таку, а про її частину, яка в науковій літературі має назву ювенальна (тобто вікова група після підліткового віку 17–21 року) [5, 127]. Така соціально-вікова група має власні особливості психічного, психологічного, соціального стану та припадає в середньому як раз на студентський період життя. У вивченні феномену ювенального віку виділяються наступні підходи: *біологічний, когнітивний, психосексуальний і соціальний*. Вони мають характерні особливості, проте соціальний відрізняється особливою багатогранністю, включає розгляд проблем соціального розвитку, взаємин ювеналів один з одним і з оточенням, питання формування їх моральних засад, характеру, цінностей, переконань, вірувань і поведінки. Особлива увага приділяється дії на соціально-психологічне здоров'я ювеналів сучасного суспільства і сил, що існують в нім.

Молодь у ювенальному віці, в силу власних фізіологічних та психологічних особливостей спрямована ззовні, сформовані мотиви і рішення, що приймаються, набувають у них велику соціальну спрямованість. У їх свідомості виникає ієрархічна система цінностей, що впливає на їх погляди і переконання. Останні виступають регулювальником самовизначення по відношенню до різних життєвих аспектів, в т.ч. і до поведінки, пов'язаної із здоров'ям [5, 129].

Таким чином, оцінка та діагностика стану соціально-психологічного здоров'я у життєдіяльності людини, при якій забезпечується своєчасне виявлення, прогнозування, діагностика негативних чи дестабілізуючих факторів, є важливим елементом для розробки технології управління нею, визначення стратегічних цілей забезпечення [6, 26].

У сучасній Україні склалось протиріччя між суспільною потребою у здоровій, освіченій, вихованій, культурній молоді і реальним погіршенням її загального стану здоров'я – соціального, біологічного, психологічного, духовного тощо. Значній частині молоді притаманна проблемна поведінка, яка заважає її самоздійсненню та адекватному включенню у суспільне життя. [7, 58]. Така поведінка загрожує не тільки фізичному здоров'ю (шкідливі звички, необізнаність фізіологічним становищем організму, невміння вести здоровий спосіб життя та хибні уявлення про його реальні складові), а й так званому духовному і психологічному здоров'ю (самовідношення до інших людей, відчуття комфорту, задоволення власними діями, відтворення існуючих духовних та культурних цінностей тощо). Такі вади здоров'я молоді загрожують відтворенню соціальної структури суспільства, оскільки нівелюють усталені моральні норми.

Період реформування та затяжної кризи українського суспільства продовжується вже більше як п'ятнадцять років. З виникненням ринкових відносин в максимально короткі історичні терміни відбувається переміщення пріоритетів в ціннісних орієнтаціях, духовному житті, соціокультурній діяльності різноманітних соціально-демографічних груп населення України, в тому числі – у молоді, і перш за все, у найбільш прогресивної її частини – студентства. Студентство, як освітянська соціально-культурна макрогрупа молоді, особливо гостро відчуває будь-які перемини в житті суспільства, реформи у сфері вищої освіти [8, 82]

Здоровий спосіб життя молоді - це усвідомлена і цілеспрямована поведінка людей у 15–24 роки, яка передбачає використання в щоденній соціальній практиці матеріальних, духовних чинників і умов, що благотворно впливають на збереження і зміцнення їх здоров'я, продиктоване сформованими ціннісними орієнтаціями, установками, мотивами діяльності, яка зберігає здоров'я («стилем життя») [9, 84]. Парадокс дослідження здорового способу життя полягає в тому, що більшість дослідників розглядають його через призму хворого способу життя, акцентуючи увагу на таких явищах, як «шкідливі звички», «поширеність наркоманії в молодіжному середовищі» та інших.

Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Чим вище середній рівень освіти в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливе без знання того, чому це необхідно і як це робити. Притому доцільно розуміти поняття освіти в даному контексті не тільки як освіти суто валеологічну, а значно ширше – як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методів, прийомів і навичок здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

На думку багатьох фахівців [10], одним з перспективних напрямів у вирішенні поставленої проблеми є робота по формуванню здорового способу життя і розвитку валеологічної служби в освіті, оскільки здоров'я (точніше, ставлення людини до свого здоров'я і здоров'я довколишніх людей) треба розглядати як найважливіший компонент його особи.

Головною рисою при комплексному формуванні здоров'я в усіх його проявах постає система профілактики. Система профілактики має охоплювати такі складові: створення комплексних груп спеціалістів, які забезпечують соціальний захист дітей (психологи, медики, соціальні педагоги тощо); створення виховного середовища, дає змогу гармонізувати відносини молодого покоління зі своїм найближчим оточенням в сім'ї, за місцем навчання, роботи тощо; створення груп підтримки спеціалістів різного профілю; суспільних освітніх програм для підсилення, привернення уваги до проблем молоді

з ненормативною поведінкою (телевізійні та освітні програми тощо); організація вільного часу молодого покоління; інформаційно-просвітницька діяльність [11, 63].

Крім того, період навчання студентської молоді сповнений багатьма факторами, що завдають шкоди соціально-психологічному здоров'ю. Серед них виділяють важливість соціальної оцінки однолітків та інших референтних груп, невизначеність подальших перспектив життя, адаптогенні потреби, повсякденні вимоги виконувати певні однакові дії. Очевидно, що в разі низької психологічної культури студентів з'являються внутрішні та міжособистісні конфлікти, які призводять до особистісних дисгармоній, фрустрацій, тривоги, негараздів у навчанні, особистому житті, оволодінні професією, невміння спілкуватися в соціальному просторі [12, 202].

Очевидною стає необхідність виховання культури здоров'я і формування здоров'язберегаючих умов в освітній установі, необхідна валеологізація освітнього середовища і навчального процесу. Без цього стає неможливим розвиток інтелектуального і професійного потенціалу суспільства.

Але система освіти, що склалася, не сприяє формуванню здорового способу життя, тому знання дорослих людей про здоровий спосіб життя не стають переконаннями молоді, втрапився зв'язок між поколіннями з передачі суспільного досвіду здорового способу життя, відтворення та збереження здоров'я в усіх його формах. Сучасні дослідники, які вивчають особливості життєдіяльності студентів, дійшли висновку, що більшість слухачів вищої школи не займаються формуванням свого здоров'я, оскільки це потребує вольових зусиль, їх увага спрямована в основному на попередження порушень здоров'я і реабілітації втраченого. Це є результатом низької активності особи, поведінкової пасивності і валеологічної неписьменності.

Поведінкові чинники можуть бути і сприятливими, і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров'я, оскільки впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров'я. Всі дослідники погоджуються: для того, щоб вплинути на поведінку людини, необхідні комплексні зусилля з боку самої людини, сім'ї та суспільства.

І недарма, головним чинником стабілізації соціального здоров'я на рівні особистості та суспільства є родина. На сьогодні впливають процеси глобалізації та міграції, які помітно трансформують вартості сім'ї, змінюють її функції. Науковці зауважують [13, 160], що глобалізаційні технології презентують нову систему вартостей, яка впливає на традиційні, духовно-моральні засади життя людей, змінює складові та виміри соціально-психологічного здоров'я. Річ у тім, що збільшується час та енергія, які затрачають на використання нових інформаційних та телекомунікаційних технологій, натомість ущільнюється сфера емоційного, духовного спілкування між членами родини, що призводить до погіршення психологічного становища та соціального здоров'я родини.

Сучасній людині все частіше доводиться жити на межі своїх можливостей, в нестримно змінних умовах, в постійній ломці життєвих стереотипів, «інформаційному бумі». Нестабільна соціокультурна і економічна ситуація в країні посилює цю тенденцію і, за оцінками фахівців, доводить до того, що близько 70 % населення знаходиться в стані зтяжненого психоемоційного і соціального стресу, який виснажує адаптаційні і пристосовні механізми організму, що підтримують здоров'я [14, 3]. У подібній ситуації медицина виявляється безсилою, оскільки першопричиною всього є дефіцит в товаристві етичного ставлення до здоров'я, основні чинники ризику мають поведінкову основу, вирішальну роль в збереженні і зміцненні здоров'я людини грає його стиль життя.

Дедалі частіше дослідники (педагоги, психологи, психотерапевти) стикаються у своїй практиці із різними проявами порушення соціально-психологічного здоро-

в'я, які обумовлені сучасними реаліями, такими, наприклад, як проблема Інтернет-залежності у дорослих та молоді, що обмежує сферу їхнього родинного спілкування та взаємодії. З'явилася сфера віртуальних знайомств, навіть більше – віртуальних церков, де можна одружитися чи висповідатися. Послаблення автентичних родинних стосунків через міграцію зумовлює функціональне існування молодого людини, що, відповідно, продукує соціальну відчуженість та самотність [13, 161].

Таким чином, проблема здорового стилю життя потрапляє відразу в два смислові контексти сучасної педагогіки: формування здорової особи і розвитку індивідуальності, виділених як пріоритети державної політики в освіті. Проте, незважаючи на первинну значущість вказаної проблеми, посилення особистісної орієнтованості освіти, стан наукового знання і реальна педагогічна практика при формуванні здорового способу життя нівелюють в цьому процесі індивідуальність до усереднених форм життєдіяльності, що не сприяє її адекватному розв'язанню.

Література

1. **Кризина Н. П.** Державна політика галузі охорони здоров'я в контексті Концепції розвитку охорони здоров'я населення України / Н. П. Кризина, Я. Ф. Радиш // Актуальні проблеми державного управління. – Х., 2005. – № 3 (26). – С. 223.
2. **Кравченко І. Ф.** Формування у студентів здорового способу життя на базі волонтерського клубу / І. Ф. Кравченко, Н. І. Чабан // Педагогічний альманах: Зб. наук. пр. / Ред. кол.: В. В. Кузьменко та ін. – Херсон: РІПО, 2007. – 264 с.
3. **Добrorадных М. Б.** Здоровье в структуре интересов и стиля жизни студентов не физкультурных вузов / Добrorадных М.Б., Быховская И.М. // Матер. конф. молодых ученых и студентов РГАФК. – М.: 1999
4. Краткий психологический словарь / ред. - сост. **Л. А. Карпенко**; Под общ. ред. **А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского**. — 2 изд., расш., испр. и доп. — Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. — 512 с.
5. **Логинов С. И.** Факторы здоровья студентов-ювеналов / С. И. Логинов, М. Ю. Мартынов // Социол. исслед. – 2003. – № 3
6. **Миценко І. М.** Організаційно-економічний механізм регулювання безпеки життєдіяльності: Автореф. дис... д-ра екон. наук: 08.02.03 / І. М. Миценко; НАН України. Ін-т економіки пром-сті. — Донецьк, 2005.
7. **Лазоренко Б. П.** Проблемна молодь: профілактика та психосоціальна реабілітація у протидії поширенню наркоспоживання та ВІЛ/СНІД в Україні. - Кращі практики у вирішенні проблем наркоманії та ВІЛ/СНІД: досвід України та Польщі. /Під ред. **Лазоренко Б. П., Ліщука Р. М.** – К.: 2004.
8. **Завидівська Н.** Основні аспекти формування культури вільного часу студентської молоді засобами фізичного виховання / Н. Завидівська // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. 4.
9. **Белова Н. И.** Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи / Н. И. Белова // Социол. исслед. – 2008. – № 4.
10. **Казин Э. М.** Адаптация и здоровье. Теоретические и прикладные аспекты: коллективная монография, рекомендовано научным центром клинической и экспериментальной медицины СО РАМН РФ / Под ред. **Э. М. Казина**. – Кемерово, Изд-во КРИПКиПРО, 2008. – 300 с.; Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию / **В. П. Войтенко**. – Киев: Здоровья, 1991. – 245 с.
11. **Бондар Т. В.** Формування здорового способу життя молоді: Навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді // **Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська** та ін. – К.: Український ін-т соц. дослідж., 2005.
12. **Кулик С. М.** Психологічні проблеми професійної адаптації вчителів / С. М. Кулик // Актуальні проблеми психології. – Т. 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія / За ред. **Максименка С. Д., Карамушки Л. М.** – К.: Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2001. – Ч. 2.

13. **Гапон Н.** Проблеми виховання уявлення студентської молоді про минуле, теперішнє та майбутнє української родини / **Н. Гапон, М. Дубняк** // Вісн. Львівськ. ун-ту. – Вип. 24. – 2008. – С. 160 – 165. – (Серія: Педагогіка).
14. **Виленский М. Я.** Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / **М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова** // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11.

Резюме

У статті аналізуються сутність та основні форми забезпечення здорового способу життя й діагностики соціально-психологічного здоров'я студентської молоді.

В статье анализируются сущность и основные формы обеспечения здорового образа жизни и диагностики социально-психологического здоровья студенческой молодежи.

Essence and main forms of healthy way of life ensuring and diagnostics of social and psychological health of student youth are analyzes in the article.

Ключові слова: здоров'я, особистість, культура, виховання, здоровий спосіб життя.

Ключевые слова: здоровье, личность, культура, воспитание, здоровый образ жизни.

Key words: health, personality, culture, education, healthy living.

Відтворено за друкованим оригіналом