

Примак Юлія Володимирівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології
НУЧК імені Т. Г. Шевченка;
Ляховець Лариса Олексіївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології
НУЧК імені Т. Г. Шевченка

НАСТАНОВА НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Неабияк важливим у житті сучасної людини є сформовані уявлення і настанови щодо здорового способу життя. Одним з основних складників здорового способу життя є культура здоров'я як системна характеристика й дескриптор вихованості особистості, чим увиразнюється її певний рівень знань, умінь і навичок щодо зміцнення функціональності (фізичної, психічної, духовної, соціальної) та високий рівень культури поведінки (щодо здоров'я власного та інших). Йдеться про стан організму, що виявляється в таких загальних індикаторах, як: балансування індивіда з довкіллям і відсутність будь-яких патологічних станів (повне тілесне, душевне й соціальне благополуччя).

На жаль, ситуація нині засвідчує погіршення функціональності всіх вимірів людини (навіть молоді, а за рекомендаціями ВООЗ такою вважатимемо особу до 44 років). Нині українське суспільство й так має забагато викликів, пов'язаних з різними вимірами здоров'я. Його погіршення засвідчує неконструктивну траєкторію, зокрема й у навчальній діяльності здобувачів вищої освіти (і не лише в умовах війни). Тому стан здоров'я сучасної людини потребує нових підходів щодо реалізації завдань здорового способу життя.

Окреслена проблема й справді знаходить своє відображення у працях сучасників (Л. Малишева, М. Носко, О. Саламаха, О. Соколенко, Т. Спіріна, О. Чабан). Отже, соціальна й соціально-психологічна значущість увиразненого ракурсу обґрунтувала вибір теми представленої наукової розвідки.

Варто згадати, що початок формування уявлень, настанов особистості відбувається в сім'ї, зокрема й щодо здорового способу життя. Важливо, щоб цей процес підхоплювався й вихователями в дошкільних, і вчителями в загальноосвітніх, і викладачами в закладах вищої освіти, а надалі самостійно самою людиною. Реалізуючи триєдину мету в навчальній діяльності (виховати, навчити, розвинути) на засадах індивідуально-особистісного гуманістичного підходу, педагогові-наставнику важливо як пріоритет обирати оздоровчу життєдайну інтенціо-налаштування, регулярно використовуючи різні засоби й форми щодо психічно-духовно-тілесного вдосконалення (звичайно, з урахуванням певних життєвих умов). Заразом для формування успішної мотивації щодо здоров'я, здорового способу життя важливо виявляти потреби, цілі й мотиви, що спонукають здобувачів до свідомої активності. За рахунок наведення переконливих прикладів-зразків здорового способу життя особистості в гуманістичній парадигмі (аж ніяк не через поспіх, наказ, тиск) можна досягнути успіху у формуванні не лише екстринсивної мотивації до його вибору та дотримання.

Інтринсивна позитивна стійка мотивація здобувачів вищої освіти до соціально прийнятної активності особливо виявляється через її маркер досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності (але й, звичайно, у зв'язку з правильністю організації процесу навчання). Пріоритетні завдання з формування мотивації у здобувачів вищої освіти (різних вікових груп) до здорового способу життя часто увиразнюються в тілесному контексті: зміцненні фізичного здоров'я та нормалізації фізичного розвитку; формуванні навичок правильної поведінки під час статичної й активної діяльності; забезпеченні основних знань і навичок культури поведінки та здорового способу життя (зокрема і щодо тривалості здорового сну – не менше 7–8 годин на добу, здорового харчування); вихованні позитивного ставлення до занять фізичними вправами (педагог демонструє таку коно-

тацію й на власному прикладі: може бути, наприклад, використання оздоровчої дихальної гімнастики, скандинавської ходьби, пілатесу тощо). Тому індивідуально підібрані комплекси ранкової гімнастики, режиму дня, а також сформовані навички особистої та суспільної гігієни, самостійних занять фізичними вправами з дотриманням правил безпеки під час занять різними формами фізкультурно-оздоровчої роботи стануть у нагоді.

Настанови на здоровий спосіб життя не мають обмежуватися виключно фізичним параметром, увага має фокусуватися й на психічному, соціально-психологічному. Усе має відбуватися на засадах комплексності й системності. Отже, відмова від шкідливих звичок, правильне раціональне харчування, правильний режим дня, обов'язкова достатня фізична активність, ритмічність і оптимальний баланс щодо праці й рекреації, життя й навчання, вміння долати негативний вплив стресу, особисті гігієна й загартованість організму, загальна поведінка гігієни – позитивний полюс траєкторії способу життя сучасної людини, зокрема й здобувача/здобувачки вищої освіти. На його противагу – гіподинамія, нераціональне харчування і недотримання режиму праці й відпочинку (йдеться про незадовільний спосіб життя), роздратованість, агресивність, заздрісність, ненависть (негативні емоції), нівелювання загальнолюдських цінностей, відсутність ідеалу та неспроможність самовдосконалюватися (духовне зубожіння), паління, вживання алкоголю та наркотичних речовин, нерозбірливість у статевих стосунках (шкідливі звички). Звичайно, неабиякий негативний вплив на життя українців нині має війна, тому педагоги-наставники мають допомагати здобувачам вищої освіти (позаяк вони не лише навчають). Забезпечуючи доброзичливі взаємини під час навчання, створюються умови для балансування самооцінки людини через усвідомлення мотивів вчинків і поведінки, самостійності в діях, думках, активної життєвої позиції. Для формування й підтримки інтересу здобувачів вищої освіти до здорового способу життя важливим маркером є емоційне відрезонування, задоволення під час занять.

Здоров'я – чинник соціальної реалізації людини (йдеться про внутрішню потребу в самоактуалізації, природність і внутрішнє гармонійне «Я»). Належне ставлення до нього як до цінності сприяє успішному оволодінню професійними знаннями

про особливості адаптації в майбутній професійній діяльності, а також самозбереженню й саморозвитку в ній. Допомога у свідомому виборі особистістю суспільних цінностей здорового способу життя та формування на їхній основі стійкої, індивідуальної системи ціннісних орієнтацій забезпечують ефективну саморегуляцію людини, мотивацію її поведінки та діяльності. Бажання здобувача/здобувачки вищої освіти самостійно займатися оздоровчою діяльністю на засадах комплексності, системності, поступовості, адекватності, всебічного спрямування стане його/її значущим дескриптором траєкторії здорового способу життя.

Досягненню окреслених завдань неабияк сприятиме проведення різних наукових і культурних заходів з проблем здорового способу життя. Інтегровані заняття, активні та інтерактивні форми навчання, використання інформаційно-комунікаційних технологій, інноваційних підходів до оцінювання здоров'я, зокрема й соматичного. За орієнтир-напрямок можуть слугувати квест-програми на систематичній основі у змісті навчання як можливість підвищення мотивації до фізкультурної, оздоровчої і спортивної діяльності здобувачів. За їхній рахунок вони отримують можливість для самовизначення, розвитку творчого мислення, емоційного сприймання себе як особистості, комунікативної взаємодії. Також визначальними у фізичному здоров'ї стануть активна рухова діяльність, перебування на свіжому повітрі, природне загартовування, раціональне харчування, змістовна і корисна рекреація, достатній сон відповідно до індивідуальної потреби.

Отже, для актуалізації оздоровчої життєвої позиції особистості важливо забезпечити стійку внутрішню мотивацію, навички ухвалення оздоровчих рішень, а також гідний приклад для наслідування, психологічну підтримку, що стимулює здоров'ятворчу діяльність здобувачів вищої освіти. Власне, йдеться про життєві навички, що сприяють фізичному, соціальному, духовному та психічному здоров'ю. Орієнтирами у цілісній системі виховних цінностей визначальними стануть такі дескриптори: забезпечення повноцінного життя й здоров'я, орієнтація на всебічне вдосконалення та орієнтування на життєву мету (настанови бути здоровим, дотримуватися здорового способу життя, самостійно відповідально визначати своє життя в ракурсі здоров'язбереження), індивідуальний підхід.

Методистам, експертам неабияк важливо моніторити ефективність існуючих і нових методів щодо розв'язання проблем формування свідомої конструктивної мотивації здобувачів вищої освіти не лише до навчальної діяльності (де вирішальне значення має самостійність), а й до здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Малишева Л. С. Феномен здоров'я та здоров'язбереження молоді в контексті сучасних наукових поглядів. *Педагогічний часопис Волині : науковий журнал*. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2017. С. 18–24.
2. Саламаха О. Є. Психолого-педагогічні аспекти зміцнення здоров'я студентів на основі розвитку мотивацій до занять фізичною культурою. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2022. Випуск 1 (145). С. 93–96.