

УДК 159.91

**С. М. Панченко**

Сумський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти,

**П. І. Сахно**

Сумський державний університет

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ**

*У статті проаналізовано основні наукові підходи до розкриття феномена «здоров'я»; наголошено на соціально-психологічних детермінантах оптимізації здоров'я сучасної молоді; систематизовано основні напрями кваліфікованої психологічної допомоги щодо забезпечення фізичного та психічного здоров'я студентів.*

**Ключові слова:** здоров'я, соціально-психологічні детермінанти оптимізації здоров'я, психологічна допомога, фізичне та психічне здоров'я.

**Постановка проблеми.** Початок ХХІ століття, незважаючи на високі досягнення медицини, досконалі технічні засоби діагностики та лікування хвороб, характеризується, на жаль, демографічною кризою, зниженням тривалості життя, зростанням захворюваності та смертності, погіршенням стану здоров'я населення. Ураховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, перед суспільством постає низка важливих завдань, серед яких найважливішим є розв'язання проблеми збереження здоров'я людини. Однак пошук ефективних засобів збереження та розвитку здоров'я на тлі суспільних труднощів, нестабільності повсякденних умов життя і труднощів пристосування до них є досить складним завданням.

Сучасний світ через свою динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини, владно втручається в її особистісний простір. Різкі політичні та економічні зміни, що відбуваються в нашій країні, збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень, загострення почуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості, розчарування негативно позначається на здоров'ї людини. Зростання негативного впливу соціально-психологічних чинників відчуває на собі насамперед молодь.

Здоров'я людини стало предметом наукових досліджень таких учених, як М. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, О. О. Богомолець, І. І. Брехман, Л. Я. Іващенко, А. Маслоу, С. Ф. Олійник, С. М. Павленко, Г. Сельє та ін. Різні аспекти здоров'я людини розкриваються у дослідженнях В. Л. Гавенко, І. Г. Іщук, О. В. Корнієнко, М. С. Корольчука, Є. Д. Научителя, В. І. Осьодло,

І. М. Соколової та ін. Популярні оздоровчі теорії П. Брегга, К.П. Бутейко, Г. П. Малахова, І. П. Неумивакіна.

Однак стан наукових розвідок з цієї проблеми поки що не може бути визнаний задовільним. Незважаючи на посилення уваги фізіологів, медиків, психологів та педагогів до цієї проблематики, необхідно відзначити теоретичну значущість дослідження, присвяченого аналізу категорії «здоров'я» та його соціально-психологічних детермінант, і практичне його значення для можливої подальшої роботи у напрямку формування у молоді адекватних поглядів на здоровий спосіб життя та створення установки на відповідальне і творче ставлення до свого здоров'я.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати сутність і зміст поняття «здоров'я»; проаналізувати основні соціально-психологічні детермінанти оптимізації здоров'я студентської молоді; систематизувати основні форми роботи та методи психологічної допомоги, що сприяють забезпеченню фізичного та психічного здоров'я студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Існує багато підходів до розуміння сутності та змісту поняття «здоров'я». У науковій літературі обґрунтовується необхідність розглядати здоров'я не тільки як категорію медичну, але й соціально-психологічну і філософську.

Сучасні підходи до проблеми здоров'я людини, як правило, базуються на розумінні здоров'я як фізичної, психічної та соціальної гармонії з оточенням. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначається: «Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, але і повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя» [6]. Іншими словами, здоров'я – це не тільки і не стільки медичний діагноз, а й сукупність фізичних і соціальних параметрів, які можна оцінювати і на які можна впливати. Абсолютно здоровою людиною вважається та, у якої не зареєстровані відхилення від віково-статевих меж норми. До практично здорових відносять людей, у яких, незважаючи на наявність деяких відхилень, організм добре функціонує в умовах середовища, включаючи трудові навантаження.

Таке уявлення про здоров'я свідчить про тісний психосоматичний зв'язок стану людини з безліччю як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але тісно взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування:

**біологічному, психологічному та соціальному**, на кожному з яких здоров'я людини має певні особливості прояву.

Здоров'я на біологічному рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на вплив зовнішнього середовища. Здоров'я на психологічному рівні пов'язано з особистим контекстом розгляду, в межах якого людина постає як психічне ціле. Чим більш гармонійно поєднані всі суттєві властивості, що становлять особистість, тим вона більш стійка, урівноважена та здатна протидіяти впливам, що прагнуть порушити її цілісність. На думку вчених [5], благополуччя у психічному здоров'ї може бути порушене домінуванням певних негативних за своєю суттю властивостей характеру, дефектами в морально-етичній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій. Під час розгляду здоров'я на соціальному рівні на передній план виходять питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Психічне здоров'я зазнає впливу з боку різних соціальних явищ – сім'ї, друзів, умов навчання, дозвілля тощо. Зазвичай активними учасниками в соціальній сфері почувають себе тільки люди зі здоровою психікою.

Здоров'я людини залежить від багатьох спадкових, психологічних, соціально-економічних та екологічних чинників.

На думку О. С. Васильєвої, на різні складові здоров'я впливають різні чинники. Так, до основних чинників, що впливають на фізичне здоров'я, дослідниця відносить: систему харчування, дихання, фізичні навантаження, загартовування, гігієнічні процедури. На психічне здоров'я насамперед впливає система життєвих відносин людини, її життєві цілі й цінності, особистісні особливості. Соціальне здоров'я особистості залежить від відповідності особистісного й фахового самовизначення, задоволеності сімейним та соціальним статусом, гнучкості життєвих стратегій та їх відповідності соціокультурній ситуації. І, нарешті, на духовне здоров'я, що є призначенням життя, впливає висока моральність, осмисленість і наповненість життя, творчі відносин та гармонія із собою і навколишнім світом, Любов і Віра. Разом з тим, автор відзначає, що розгляд цих чинників, які окремо впливають на кожен складову здоров'я, є досить умовним, бо всі вони знаходяться у тісному взаємозв'язку [3].

Останнім часом з'явилася тенденція до виникнення у молоді захворювань, які раніше були характерні для дорослих: остеохондроз,

остеопатія, артеріальна гіпертензія, атеросклероз та ін. Серйозною проблемою для суспільства стали алкоголізм, наркоманія, туберкульоз, ВІЧ-інфекція. Більшість сучасних захворювань, на думку лікарів, можна охарактеризувати як соціально обумовлені. Детермінуючими чинниками тут є надмірні побутові та навчальні навантаження, неадекватний руховий режим, невміння раціонально використовувати свої сили, невміння позбавлятися негативних емоцій, адаптуватися до стресових умов життя тощо. Характерно, що стан здоров'я молодих людей значно погіршується за час навчання у вищих навчальних закладах. Процес навчання у вищому навчальному закладі пов'язаний з переходом від шкільної до вузівської системи навчання і супроводжується різкою зміною «соціальної ситуації» розвитку особистості, при цьому процеси психофізіологічного дозрівання колишнього учня ще не завершені [4].

Перехід до нової соціальної ролі, ролі студента, зміна звичної шкільної обстановки на незнайому вузівську вимагають часу для адаптації, навіть якщо студента зустрічає товарицькість, увага з боку викладачів ВНЗ. У першокурсника виникає почуття відповідальності за те, як складеться подальше життя, часто ці процеси пов'язані з відривом від домівки. Початковий період для першокурсника характеризується новим оточенням, новою системою занять, новим ритмом життя. Це може викликати стан внутрішньої напруги, який негативно впливає на інтелектуальний та особистісний розвиток юнаків і дівчат.

Суттєвий вплив на психічне здоров'я студентської молоді справляє зростання навантаження на психічну діяльність, пов'язане з необхідністю засвоєння і переробки значного обсягу інформації. Часто невідповідність програмних вимог, методів навчання індивідуальним особливостям студента призводять до перенапруження, ускладнення адаптації, погіршення здоров'я на всіх рівнях: соціальному, психологічному та соматичному [1].

Зміцнення здоров'я молоді на соціальному рівні вимагає від суспільства перегляду невиправданих традицій та пріоритетів у сфері навчання та виховання, професійної зайнятості, організації дозвілля та відпочинку, індустрії харчування.

Важливу роль у збереженні і формуванні здоров'я відіграє сама людина, її цінності, настанові, ступінь гармонізації її внутрішнього світу і відносин з оточенням. Перспективною є свідома, цілеспрямована робота

самої людини з відновлення і розвитку життєвих ресурсів, прийняття нею відповідальності за своє здоров'я, формування потреби у здоровому способі життя. Серед психологічних детермінант здоров'я особистості увагу науковців привертають: сприйняття та ставлення людини до свого здоров'я, рівень усвідомлення цінності здоров'я, показники тривожності і нервово-психічної напруги особистості, наявність або відсутність астенії [2]. На здоров'я значною мірою впливає душевний стан людини, урівноваженість емоцій і почуттів, своєчасне вирішення її внутрішніх суперечностей, подолання емоційних конфліктів [5].

Останнім часом увагу психологів привертають емоційні чинники здоров'я. Мова йде не про помірне емоційне напруження, яке не шкідливе для здоров'я, оскільки становить необхідну психологічну основу творчої діяльності людини, потрібне для подолання труднощів, особистих невдач. Позитивні емоції відображають сприятливий стан організму, приємні відчуття як результат задоволення потреб, почуття радості. Такий позитивно-емоційний стан супроводжується підвищеною творчою працездатністю, високою продуктивністю праці, зниженням втомленості, посиленням стійкості організму до шкідливих зовнішніх чинників.

Негативні емоційні стани – страх, афект, образа, гнів, журба, тривога, туга – заслуговують на особливу увагу, оскільки невіддільні від напруженої роботи серця, судин, травного тракту, залоз внутрішньої секреції та ін. Усі ці органи залучаються до емоційного збудження автоматично, мимовільно. Негативні емоції мають властивість довго утримуватись у центральній нервовій системі і нерідко переходять у «застійний стан». Завдання полягає у тому, щоб нейтралізувати сильні емоційні переживання, які призводять до виникнення хворобливих станів в організмі. Дослідження з цих питань покликані навчити людину успішно керувати процесами, які відбуваються в організмі, запобігати виникненню та розвитку порушень у функціях різних органів унаслідок тривалих переживань.

Численні психологічні дослідження свідчать про відносне значення певних життєвих ситуацій як причин, що обумовлюють форму та інтенсивність емоційного реагування певної особи. Відомо ще й те, що інформація, яка має однакове значення для цілої групи людей, породжує різні емоції у різних її членів. Отже, форми реагування організму залежать

не лише від специфіки впливу на нього, а й від індивідуальних рис особи, особливостей її емоційного сприйняття.

За результатами опитування студентів Сумського державного університету виявлені основні причини виникнення у них негативних емоцій: надмірна кількість інформації чи відсутність необхідної інформації; нестача часу, перевантаження завданнями, які потрібно завершити за короткий період часу; конфлікт ролей, одночасне виконання різних завдань; невизначеність ролей, коли студент не знає, що від нього чекають; негативні умови діяльності (шум, відхилення температури у приміщенні, погане освітлення); відкладання своїх незавершених справ.

Долати вплив негативних чинників допоможе правильна гігієнічна поведінка, режим навчання, праці та відпочинку. Молода людина повинна знати свій поріг чутливості, свої індивідуальні засоби захисту. Велике значення має адекватна самооцінка особистості, вміння зберігати витримку, навички моделювання своїх можливих емоційних реакцій, звичка не робити поспішних висновків, навички позитивного мислення. Вчені доводять, що можна послабляти негативну дію стресорів шляхом переключення на інший вид діяльності (хобі). Щодо цього ідеальними є фізична праця та спортивні вправи. Важливо у цей час допомагати іншим людям, будувати плани на майбутнє. Заспокійливо та мобілізуюче діє контрастний душ, прогулянка на природі, слухання музики.

Існуюча система медичної і психологічної допомоги студентам не може розв'язати проблему погіршення соматичного та психічного здоров'я студентів. Для оптимізації здоров'я особистості студента за сучасних умов освіти необхідний новий підхід до організації навчальної діяльності та розробка адекватного йому програмно-методичного психологічного забезпечення розвитку особистості студента.

Анкетування учасників навчально-виховного процесу Сумського державного університету (викладачів та студентів) дозволило виявити проблемні зони та нагальні потреби в проблемному полі оптимізації здоров'я студентської молоді:

- розробка науково обґрунтованої системи оздоровчо-виховної роботи вищих навчальних закладів, науково-методичних посібників та рекомендацій з організації та формування здорового способу життя студентів;

- інтеграція освітніх закладів у напрямку оптимізації здоров'я молоді, створення координаційних центрів, педагогічного банку даних з питань формування здорового способу життя молоді;
- створення ефективної моделі психологічної служби ВНЗ, яка б володіла ефективними психолого-педагогічними методами оптимізації здоров'я та реалізувала їх через комплекс заходів: просвітницька робота, профілактична робота, діагностична робота (індивідуальна і групова), консультативна робота (індивідуальна і групова), корекційна робота (групова та індивідуальна);
- забезпечення вищих навчальних закладів висококваліфікованими спеціалістами, які опікувались би проблемами здоров'я студентів;
- інформованість та достатня підготовка професорсько-викладацького складу щодо питань збереження та зміцнення здоров'я, формування у студентів потреби у здоровому способі життя;
- наявність матеріально-просторового середовища, приміщень для занять з оздоровлення студентів: тренажерних залів, кімнат психологічного розвантаження, ігрових кімнат, фізкультурно-оздоровчих майданчиків, медичних кабінетів, санітарно-гігієнічних кімнат.

Як пріоритетні напрямки психологічної допомоги в системі оздоровчо-виховної роботи у вищому навчальному закладі студенти виділили: формування культури здоров'я особистості; профілактика шкідливих звичок; основи правильного та раціонального харчування; емоційні детермінанти здоров'я людини; психогігієна соціальних відносин; психологічний самозахист особистості.

Висновки. Сучасні наукові уявлення про здоров'я свідчать про тісний зв'язок психосоматичного стану людини з безліччю соціально-психологічних чинників. Занепокоєння фізіологів, медичних працівників, психологів викликає зростання негативних наслідків соціально-психологічної детермінації здоров'я молоді. Зміцнення здоров'я молоді вимагає від суспільства перегляду невиправданих традицій та пріоритетів у сфері навчання та виховання, професійної зайнятості, організації дозвілля та індустрії харчування.

Оптимізація здоров'я студентської молоді повинна стати пріоритетним напрямом оздоровчо-виховної діяльності вищого навчального закладу. Значну роль у цьому напрямі може відігравати психологічна служба за умови

комплексного використання ефективних психолого-педагогічних методів оптимізації здоров'я студентів, формування у молоді адекватних поглядів на здоровий спосіб життя та створення установки на відповідальне і творче ставлення до свого здоров'я.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Айдаралиев А. А. Адаптация человека к экстремальным условиям: Опыт прогнозирования. / А. А. Айдаралиев, А. Л. Максимов. – Л. : Наука, 1988. – 126 с.
2. Барышева Е. В. Социально-психологическая детерминация здоровья студенчества в системе открытого образования: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Барышева Евгения Викторовна. – М., 2004. – 155 с.
3. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособ. [для студ. высш. учеб. завед.] / О. С. Васильева, Ф. Р. Філатов. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 352 с.
4. Польшин А. К. Психологические особенности адаптации студентов к обучению в вузе / А. К. Польшин, Л. В. Жарова // Вестник Харьковского нац. ун-та. Серия «Психология». – 2000. – № 483. – С. 141–145.
5. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : [навч. посіб.] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна : за заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Фірма «ІНКОС», 2002. – 272 с.
6. Статут. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), 22.07.1946 [Електронний ресурс]. – Режим доступу:  
<http://zakon.nau.ua/doc/?uid=1014.1709.0>.

### РЕЗЮМЕ

**С. Н. Панченко, П. И. Сахно.** Социально-психологическая детерминация здоровья молодежи.

*В статье анализируются основные научные подходы к раскрытию феномена «здоровье»; делаются акценты относительно социально-психологических детерминант оптимизации здоровья современной молодежи; систематизируются основные направления квалифицированной психологической помощи по обеспечению физического и психического здоровья студентов.*

**Ключевые слова:** *здоровье, социально-психологические детерминанты оптимизации здоровья, психологическая помощь, физическое и психическое здоровье студентов.*

### SUMMARY

**S. Panchenko, P. Sahno.** Social-and-psychological determination of youth's health.

*Scientific approaches of reveal of «health» phenomenon are analyzed in this article. Social and psychological determination of reasons of modern youth health worsening is also emphasized. The main direction of skilled psychological ad for students physical and mental health are systemized in this article.*

**Key words:** *health, social and psychological determination of reasons of modern youth health, physical and psychological health.*