

УДК 378.015.3:[159.922+613.7]

Яланська Світлана Павлівна, доктор психологічних наук, в.о. завідувача кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

e-mail: yalanskasvetlana@gmail.com/ORCID ID: 0000-0003-3289-5331

ВИВЧЕННЯ КУРСУ «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ

Анотація

Мета. Розкриття особливостей вивчення курсу «Психологія здоров'я та здорового способу життя» у вищій школі. Визначення основних психолого-педагогічних аспектів ефективності реалізації мети курсу - формування у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про здоров'я людини, навичок здорового способу життя, вивчення чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку. *Методи.* Теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення), емпіричні (авторський опитувальник щодо ефективності курсу, визначення переваг окремих тем дисципліни. опитування за методикою «Орієнтована оцінка здорової поведінки» (Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І.), статистичні (методи математичної статистики). *Результати.* За результатами опитування дійшли висновків, що такі теми як «Психологічне забезпечення здоров'я людини», «Психологічний захист особистості», «Психологія особистості і стресу. Психологія стресостійкості та емоційного вигорання» відмічені студентами як найбільш інформативні та практично зорієнтовані, що викликало зацікавленість у вивченні предмета. Деякі студенти відмітили потребу у більш детальному вивченні впливу релігійних та політичних аспектів на здоров'я та здоровий спосіб життя людини. На основі запитань з оцінювання здорової поведінки студентів, отримали дані, що лише у 21,0% опитуваних відмінне ставлення до власного здоров'я та у 67,0% респондентів добре поводження відносно власного здоров'я, але необхідно більш активно

використовувати власні резерви. Висновки. Для формування цілісних уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя, розвитку креативності, активізації пізнавальної діяльності студентів у процесі вивчення курсу «Психологія здоров'я та здорового способу життя» доцільним є використання пропонованих нами арт-експсихопрактик, підготовка творів есе, міні-презентацій, вправ на уникнення та подолання емоційного вигорання.

Ключові слова: *здобувачі вищої освіти, заклад вищої освіти, психологія здоров'я, креативність, розвиток, здоровий спосіб життя.*

Яланская Светлана Павловна, доктор психологических наук, и.о. заведующего кафедрой психологии и педагогики Национального университета «Полтавская политехника имени Юрия Кондратюка»

ИЗУЧЕНИЕ КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Аннотация

Цель. Раскрытие особенностей изучения курса «Психология здоровья и здорового образа жизни» в высшей школе. Определение основных психолого-педагогических аспектов эффективности реализации цели курса – формирование у соискателей высшего образования целостного представления о здоровье человека, навыков здорового образа жизни, изучение факторов здоровья, а также средств и методов его сохранения, укрепления и развития. Методы. Теоретические (анализ, синтез, обобщение), эмпирические (авторский опросник по эффективности курса, определения преимуществ отдельных тем дисциплины. Опрос по методике «Ориентировочная оценка здорового поведения» (Коцан И. Я., Ложкин Г. В., Мушкевич М. И.), статистические (методы математической статистики). Результаты. По результатам опроса пришли к выводу, что такие темы как «Психологическое обеспечение здоровья человека», «Психологическая защита личности», «Психология личности и стресса. Психология стрессоустойчивости и эмоционального выгорания» отмечены студентами как наиболее информативные и практически ориентированные, что вызвало

заинтересованность в изучении предмета. Некоторые студенты отметили потребность в более детальном изучении влияния религиозных и политических аспектов на здоровье и здоровый образ жизни человека. На основе вопросов по оценке здорового поведения студентов, получили данные, что только в 21,0% опрошенных отличное отношение к собственному здоровью и в 67,0% респондентов хорошо обращения относительно собственного здоровья, но необходимо более активно использовать собственные резервы. Выводы. Для формирования целостных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, развития креативности, активизации познавательной деятельности студентов в процессе изучения курса «Психология здоровья и здорового образа жизни» целесообразно использование предлагаемых нами арт-экопсихопрактик, подготовка произведений эссе, мини-презентаций, упражнений на избежание и преодоление эмоционального выгорания.

Ключевые слова: *соискатели высшего образования, учреждение высшего образования, психология здоровья, креативность, развитие, здоровый образ жизни.*

Yalanska Svetlana Pavlovna, Doctor of Psychological Sciences, Acting Head of the Department of Psychology and Pedagogy of the National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»

STUDY OF THE COURSE «PSYCHOLOGY OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE»: PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS

Summary

The purpose of the article is to show the peculiarities of the course "Psychology of Health and healthy way of life" to be studied in higher educational establishments. The assess the efficacy of the main psychological and pedagogical aspects of the course which means to give students a sense of comprehensive holistic view about human health , about healthy lifestyle habits, studying health factors and methods of health improvement and development. Methods. Theoretical (analysis,

synthesis, generalization), empirical (author's questionnaire on the assessment of the course efficacy, determination of the advantages of some topics of the course. The survey was done by the method of "Targeted assessment of healthy behavior" (Kotsan I. Ya., Lozhkin G.V., Mushkevych M.I.), and statistical ones (methods of mathematical statistics). Results. The survey proved that such topics as "Psychological support of human health", "Psychological protection of an individual", "Psychology of personality and stress" are of great importance. Psychology of stress resistance and a resident emotional burnout were estimated by students as the most informative and practically adjusted which boosted a lot of interest in studying the subject. Some students noted the necessity to study in detail the impact of religious and political aspects on human health and healthy way of living. Based on the assessment done in the research it was found that only 21.0% of respondents have a different attitude to their own health and 67.0% of respondents are of good conscious about their own health, but they think about dynamic use of their own reserves. Conclusions. For the effectiveness of the ideas about health and healthy living, for the development of creativity, activation of cognitive activity of students in the process of studying the course "Psychology of Health and Healthy way of life" it is advisable to use art-ecopsychopractice, essays, mini-presentations, exercises to avoid and overcome emotional burnout.

Key words: *higher education students, higher education institutions, health psychology, creativity, development, healthy lifestyle.*

Постановка проблеми і актуальність дослідження. Проблема психології здоров'я та здорового способу життя є надзвичайно актуальною в умовах значних інформаційних впливів, дії негативних екологічних факторів. Велику роль відіграють такі фактори здоров'я як спосіб життя, навколишнє середовище, генетичні передумови, медичні чинники. Важливим для людини є глибоке усвідомлення, контроль своїх емоцій, поведінки. Завдяки самоконтролю, саморегуляції кожен з нас має можливість жити у гармонії з оточуючими, навколишнім середовищем, з самим собою. Навички саморегуляції сприяють збереженню оптимальної ваги, убезпеченню себе від

шкідливих звичок. Психологічна складова здоров'я сприяє розумінню людиною її здібностей, можливостей, що сприяє розвитку творчого потенціалу, підвищенню стресостійкості, уникненню емоційного вигорання, психологічному забезпеченню здорового способу життя.

Метою статті є розкриття психолого-педагогічних аспектів вивчення курсу «Психологія здоров'я та здорового способу життя» у закладі вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психології поняття «здоров'я» розглядається у динамічному аспекті й пов'язує фізичну, розумову складову, вплив навколишнього середовища. На основі розуміння Всесвітньої організації охорони здоров'я, що людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя, І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич визначають, що людина є автором власного здоров'я, а в справі його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда й повагою до свого ества. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати здоровим способом життя. Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та систем, їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистістю людини. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо [2, с.5].

Основними складовими психічного та особистісного здоров'я за М. Савчиним є: 1) духовність особистості; 2) самоактуалізованість; 3) індивідуальність поєднана із загальнолюдськими здатностями; 4) соціальна інтегрованість та ін. Серед умов і водночас критеріїв розвитку людини автор виділяє творчий і цілетвірний характер її життєдіяльності [5]. Л.Г. Терлецька

зазначає, що для психології здоров'я важливим є врахування потенціалів людини: розуму, волі, почуттів, тіла, суспільного, креативного, духовного [5].

Викладення основного теоретичного та експериментального матеріалу. У Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», згідно навчального плану підготовки бакалавра спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія, викладається курс «Психологія здоров'я та здорового способу життя». Навчально-методичний інструментарій курсу розміщено на університетській дистанційній платформі Moodle.

Метою викладання дисципліни є формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову, засвоєння науково-методологічних та прикладних проблем психології спорту, формування навичок здорового способу життя, значення психології здоров'я у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку [9].

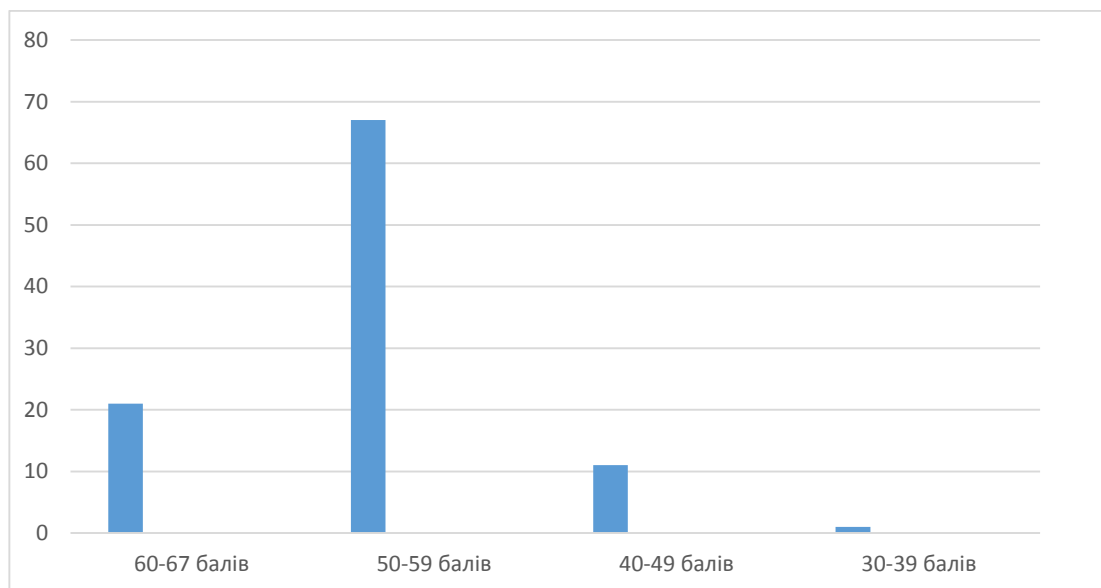
Нами було використано авторський опитувальник з визначення ефективності викладання курсу «Психології здоров'я та здорового способу життя». Дослідження проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». В опитуванні взяли участь 51 студент третього та четвертого року навчання.

На питання «Які теми курсу «Психології здоров'я та здорового способу життя» вам сподобалися найбільше?» отримано такі відповіді: сподобалися найбільше, хочу зазначити, що, на мою думку, найцікавішими темами з курсу, корисними і дуже пізнавальними були: «Психологічне забезпечення здоров'я людини» – 86,0 %; «Психологічний захист особистості» – 78,5 %; «Психологія особистості і стресу. Психологія стресостійкості та емоційного вигорання» – 91,7 %.

За результатами вивчення курсу «Психології здоров'я та здорового способу життя» здобувачами вищої освіти відмічено його об'ємність та систематичність. Студенти відмітили, що формат дистанційного навчання

дозволив оцінити масштаб проробленої роботи, оскільки в розміщених лекціях матеріал викладався доступно в повному обсязі, з посиланням на використані джерела. Щодо групових занять, відмічено практичність, насиченість та креативність подання матеріалу, що викликало зацікавленість у вивченні предмета. Серед рекомендацій здобувачі вищої освіти зазначили, що хотілося б розглянути такі питання: більш конкретне вивчення впливу релігійних та політичних аспектів людського життя на здоров'я та здоровий спосіб життя; більше годин на вивчення теми «Психологія здорового способу життя» та «Психологічний захист особистості».

Під час вивчення психології здоров'я та здорового способу життя, за результатами проведеної методики «Орієнтована оцінка здорової поведінки» (Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. [2]), на основі запитань з оцінювання здорової поведінки, отримали такі дані (рис. 1).



**Рисунок 1. Результати опитування респондентів за методикою
«Орієнтована оцінка здорової поведінки»
(Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І.)**

За даними рисунка 1 зрозуміло, що 21,0% опитуваних отримали 60–70 балів, що визначає відмінне ставлення до власного здоров'я. У 67,0% респондентів 50–59 балів, що свідчить про добре поводження, але можливо поводитися краще, є резерви. 40–49 балів отримало 11,0% опитаних – поведінку можна оцінити як середню, але багато чого в ній варто було б

змінити. 1,0% респондентів отримали 30–39 балів, що свідчить про посереднє ставлення до свого здоров'я, при правильному способі життя могли б одержувати від життя більше задоволення.

Для формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я людини, його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову та розвитку креативності, активізації пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти було запропоновано ряд завдань, серед яких:

1. Підготовка творів есе. Наприклад, на тему «Актуальні проблеми психології здоров'я та здорового способу життя». Або характеристика, обґрунтування еталону здорової особистості, обравши за основу, на власний розсуд, один з перелічених: античний еталон (здоров'я як внутрішня узгодженість); адаптаційний еталон (здоров'я як пристосування індивіда до навколишнього середовища); антропоцентричний еталон (здоров'я як усестороння самореалізація, або розкриття творчого і духовного потенціалу особистості) [2].

3. Вправи на уникнення, подолання емоційного вигорання, активізації пізнавальної діяльності. Наприклад, вправа «Інтер'єр кімнат з урахуванням впливу кольору на психофізіологічні показники організму».

4. Виконання арт-екопсихопрактик, зокрема: «Я та моє моє психологічне здоров'я», «Я та здоровий спосіб життя» (з використанням метафоричних асоціативних карт); «Я та мій настрій» (використання малюнкової терапії); «Музична симфонія душі» (використання музикотерапії) та ін. Під час вивчення курсу «Психологія здоров'я та здорового способу життя», зокрема, розгляду тем «Внутрішня картина здоров'я», «Психологічне забезпечення здоров'я людини» доцільним є використання арт-практик.

Наприклад, під час практичних занять можливо використовувати таку арт-практику як «Міст: «Я студент» – «Я – фахівець» (індивідуальна робота). Студентам надається інструкція: «Уявіть міст через ріку. Насьогодні Ви студент і знаходитеся на одному березі. Перейшовши на інший бік – Ви завершите навчання на бакалавраті і станете справжнім професіоналом.

Подумайте, які дії Вам потрібно здійснити, «переходячи через міст», щоб стати фахівцем своєї справи?».

Досить ресурсним є використання арт-практик для мотивації студентів до навчання та організації власної діяльності. Особливості використання арт-практик в освітньому процесі розкрито у праці «Motivation of freshmen of high educational establishments: psychological resource of art practice (Nina Atamanchuk, Svetlana Yalanska, Valentyna Onipko, Volodymyr Ishchenko) Sustainable development under the conditions of european integration: collective monograph [10].

Також цікавими у відношенні розширення психологічних знань про власне здоров'я та здоровий спосіб життя є використання методик роботи з метафоричними асоціативними зображеннями «Насіння» О. Тараріної, зокрема, вправ «Сила», «Причина» (індивідуальна та групова робота) [7].

Ресурсними для розвитку загальних компетентностей студентів є арт-вправи «Кармани здоров'я», «Кармани успіху», «Кармани дружби» (індивідуальна та групова робота) В. Назаревич. Такі арт-практики зорієнтовані на розвиток творчої уяви, гнучкості мислення, толерантності. За результатами виконаних вправ студенти робили висновки про можливість психологічного забезпечення здоров'я людини, важливості самоаналізу, саморегуляції, самоконтролю, вміння використовувати методи психогігієни для збереження та зміцнення здоров'я.

Тож погоджуємося з Л. Терлецькою, що достоїнством арт-терапії є те, що завдяки її методикам можуть бути освоєні та досліджені нові способи поведінки без тих наслідків, з якими пов'язане їх використання в реальному житті. Вони уможливають непряме звертання до актуальних проблем, що сприяє вираженню почуттів у соціально допустимій формі; розвитку емпатії та позитивних відчуттів; виникненню почуття внутрішнього контролю та порядку; розвитку уважності до почуттів; посилення почуття власної гідності [8].

5. Розв'язання психологічних задач, виконання завдань, що потребують творчого підходу [1, 3, 4, 6].

6. Підготовка та захист мультимедійної презентації на тему за вибором: збалансоване харчування і збереження здоров'я людини; психічне здоров'я людини та позитивні емоції; принципи забезпечення психічного здоров'я особистості; принципи забезпечення психологічного здоров'я особистості; механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я; психогігієна і збереження здоров'я людини; психологічні особливості впевненої в собі особистості; лікувальні властивості музики і збереження здоров'я людини; лікувальні властивості кольору і збереження здоров'я людини; лікувальні властивості тварин і збереження здоров'я людини; лікувальні властивості співу птахів і збереження здоров'я людини; лікувальні властивості ароматів і збереження здоров'я людини; фізична культура і збереження здоров'я людини; гуманістично орієнтована модель професійного розвитку; шляхи продовження професійного довголіття та ін [2].

Висновки. Таким чином, відповідне врахування психолого-педагогічних аспектів ефективності вивчення курсу «Психологія здоров'я та здорового способу життя» сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову. Для формування таких уявлень, розвитку креативності, активізації пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти доцільним є використання арт-екопсихопрактик, підготовка творів есе, міні-презентацій, вправ на уникнення та подолання емоційного вигорання.

Перспективи використання результатів дослідження. Перспективою подальших досліджень є вивчення психологічного ресурсу використання арт-практик у процесі викладання психологічних дисциплін вищої школи. Важливим є вдосконалення психолого-педагогічного інструментарію, який використовується під час вивчення курсу «Психологія здоров'я та здорового способу життя», що сприятиме ще більш ефективному формуванню навичок здорового способу життя, розумінню значення психології здоров'я у вивченні

чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку, засвоєнню прикладних проблем психології здоров'я, спорту, здорового способу життя людини.

Список використаної літератури

1. Атаманчук Н.М. Практикум із загальної психології / Посібник. – 2-е вид., випр. і доп. – Полтава: Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка; Видавництво «Сімон», 2017. 183 с.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ – Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
3. Моляко В. О. Психологічна теорія творчості / В. О. Моляко // Обдарована дитина. – 2004. № 6. С. 2–9.
4. Морозовская Е. Проективные карты в работе психолога: полное руководство / Е.Р. Морозовская. – Одесса, Институт Проективных карт, 2013. 116 с.
5. Савчин М.В. Психічне та особистісне здоров'я громадян як чинник національної безпеки // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ – 2 (1) 2012. С. 142-150.
6. Солодухов В.Л. Казка як один з методів активного соціально-психологічного пізнання. – Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2017. 139 с.
7. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии : шкатулка мастера : уч. метод. пособ. – 5-е изд., дополн. – К. : АСТАМИР-В; 2019. 224 с.
8. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навчальний посібник. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2016. 128 с.
9. Яланська С. П. Робоча програма з дисципліни «Психологія здоров'я і здорового способу життя» для студентів спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія, Полтава, 2020 року. 13 с.
10. Atamanchuk N., Yalanska S., Onipko V., Ishchenko V. Motivation of freshmen of high educational establishments: psychological resource of art practice / Sustainable development under the conditions of european integration: collective monograph. Part I. Ljubljana: ljubljana school of business, 2019. P.89-102.

References transliterated

1. Atamanchuk N.M. *Praktykum iz zagal'noi' psyhologii' / Posibnyk. – 2-e vyd., vypr. i dop. – Poltava: Poltavs'kyj nacional'nyj pedagogichnyj universytet imeni V.G. Korolenka; Vydavnytvo «Simon», 2017. 183 s.*
2. Kocan I. Ja., Lozhkin G. V., Mushkevych M. I. *Psyhologija zdorov'ja ljudy ny / Za red. I. Ja. Kocana. – Luc'k: RVV – Vezha Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrai'nyky, 2011. 430 s.*
3. Moliako V. O. *Psyhologichna teoriia tvorcho sti // Obdarovana dytyna. – 2004. – № 6. S. 2–9.*
4. Morozovskaia E. *Proektyvnye karty v rabote psyhologa: polnoe rukovodstvo / E.R. Morozovskaia. – Odessa, Ynstytut Proektyvnykh kart, 2013. 116 s.*
5. Savchyn M.V. *Psyhichne ta osobystisne zdorov'ja gromadjan jak chynnyk nacional'noi' bezpeky / M.V. Savchyn // Naukovyj visnyk L'vivs'kogo derzhavnogo universytetu vnutrishnih sprav – 2 (1) 2012. S. 142-150.*
6. Solodukhov V.L. *Kazka yak ody n z metodiv aktyvnoho sotsialno-psyhologichnoho piznannia / V.L. Solodukhov – Sloviansk : Vyd-vo B.I. Matorina, 2017. 139 s.*
7. Tararyna E. *Praktykum po art-terapyi : shkatulka mastera : uch. metod. posob. – 5-e yzd., dopoln. – K. : ASTAMYR-V; 2019. 224 s.*
8. Terlec'ka L.G. *Psyhologija zdorov'ja: art-terapevtychni tehnologii' : navchal'nyj posibnyk. – K. : Vydavnychyj Dim «Slovo», 2016. 128 s.*
9. Jalans'ka S. P. *Robocha programa z dyscypliny «Psyhologija zdorov'ja i zdorovogo sposobu zhyttja» dlja studentiv special'nosti 227 Fizychna terapija, ergoterapija, Poltava. – 2020 roku. 13 s.*
10. Atamanchuk N., Yalanska S., Onipko V., Ishchenko V. *Motivation of freshmen of high educational establishments: psychological resource of art practice / Sustainable development under the conditions of european integration: collective monograph. Part I. Ljubljana: ljubljana school of business, 2019. P.89-102.*