

ФОРМУВАННЯ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мовмига Н.Є., Решетняк К.Д.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут» м. Харків*

Важливу та особливу актуальність останнім часом набувають питання здорового способу життя серед молоді, зокрема студентської молоді. Значимість формування та підтримки здорового способу життя студентів пояснюється тим, що від фізичного та психічного здоров'я студентів залежить соціальний добробут та працездатність майбутніх фахівців, які покликані зробити свій внесок у розвиток своєї країни. І велику роль у цьому процесі відіграє формування самозбережувальної поведінки людини студентського віку, тобто соціально-психологічної індивідуальної діяльності, що спрямована на закріплення та засвоєння правил, принципів та традицій здорового способу життя, перетворюючи його на внутрішні потреби та орієнтири.

Володіння основами здорового способу життя є головною цінністю молодого покоління та вимагає засвоєння певного обсягу знань та навичок, отриманих на вході соціалізації у навчальному закладі. Певні знання у сфері здорового способу життя передбачають певний життєвий настрій, мотивацію та готовність до його фізичного та психічного здоров'я.

З великої кількості факторів ризику, що призводять до хронічних захворювань, особливо у студентів, виділяють такі, як шкідливі звички (куріння та вживання спиртних напоїв), а також недостатня та низька поінформованість студентів про здоровий спосіб життя. Вплив усіх цих факторів негативно позначається на здоров'ї та фізичному стані студентів. Понад те, відбувається зниження адаптаційних можливостей організму, що найчастіше призводить до розвитку хронічних захворювань.

Структура самозбережувальної поведінки містить три основні компоненти: когнітивний (знання про здоров'я та ЗСЖ); емоційний (емоції та почуття); мотиваційно-поведінковий (поведінка в сфері здоров'я).

Таким чином, проаналізувавши сучасні дослідження з зазначеної проблеми, ми можемо сказати, що формування самозбережувальної поведінки студентської молоді залежить від: оволодіння студентами досвіду формування ЗСЖ, особистого відношення к правилам ЗСЖ, цінностного ставлення до власного здоров'я, участі у різних наукових та культурних заходах з цієї теми.

Література:

1. Алексеева В. Соціалізація студентської молоді в позанавчальній діяльності як соціально-педагогічна проблема. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2016.
2. Андреев А.Л. Культурний простір студента. Педагогіка. – 2003.
3. Седашева С., Седашев Я. Психологічні аспекти здорового способу життя. Гуманізація навчально-виховного процесу. – 2020, №. 1 (99). С.351-356.