

проведены интересные параллели жизни выдающихся людей, чьи имена связаны с Винницей и ее окрестностями.

Ключевые слова: концепт, трэвел-журналистика, записки путешественника, социальная коммуникация, жанры журналистики

TRIP NOTES IN THE CONTEXT OF TRAVEL-JOURNALISM

I. Vakulyk

Abstract. Using the «trip notes» as a genre of periodicals, the author tends to think that they are a projection on the realities of life, help realize the author's aims – to present her own information content. Analyzing the data from the etymological and encyclopedic dictionaries, literary evidence of historical sources, the author considers the distinctive history of ancient Ukraine, presented in toponymic names of Podillia: Vinnychka, Pivdennyi Buh, Boh, Hipanis, Braiiliv, Vyshnia; historical sanctuary for people of different confessions, prominent personalities whose names are associated with Vinnytychyna.

Keywords: concept, travel-journalism, traveler's notes, social communication, genres of journalism

УДК 613:796/799:37.091.212

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

Л. М. ОМЕЛЬЧЕНКО, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри соціальної роботи та психології

**Національний університет біоресурсів і
природокористування України**

E-mail: omelchenko2006@nubip.edu.ua

Анотація. Обґрунтовано поняття здоров'я, дається визначення поняття здоровий спосіб життя людини – система діяльності, спрямована на збереження та зміцнення її здоров'я; розглядається проблема формування здорового способу життя студентської молоді, що є динамічним процесом, невід'ємною складовою процесу соціалізації, а тому становить систему цілеспрямованих та стихійних впливів на особистість, що зумовлюють високий рівень сформованості її здоров'язберігаючої компетентності, позитивного ставлення до себе, власної життєдіяльності та довколишнього середовища.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, чинники здорового способу життя

Актуальність. Останні десятиліття існування людства усе частіше асоціюються із кризою. У буквальному розумінні поняття «криза» – це різка зміна звичайного стану речей, злам, загострення становища [1]. Як правило, вона є наслідком поглиблення суперечностей розвитку суспільства. Сучасна криза набуває глобальних розмірів, адже супроводжується наростанням антропогенних навантажень на довкілля, підґрунтям яких стає втрата здатності природи до саморегуляції та відтворення [2]. У зв'язку з цим особливо гостро нині постала проблема виживання людства.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Актуальність проблеми виживання людського роду передбачили науковці початку ХХ століття (Вернадський В. , Тейяр де Шарден П.), однак особливо гостро вона постала на межі століть. Свідченням цього є низка міжнародних заходів, зокрема й конгресів та конференцій (Австралія, 1988 р., Швейцарія, 1989 р., Швеція, 1991 р., Індонезія, 1997 р., Україна, 2000), проведених під егідою Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Так, науковці ВООЗ розробили стратегію «Здоров'я для всіх до 2000 р.», яка набула свого розвитку в наступному проєкті «Здоров'я – 2020» та «Здоров'я для всіх – 21».

«Здоров'я – 2020» – європейська стратегія охорони здоров'я, що спрямована на поліпшення здоров'я людей та покращення їхнього благополуччя, забезпечення системи охорони здоров'я, орієнтованої на потреби людей, що надає допомогу високої якості. Зasadничими її принципами стали: загальне охоплення населення, соціальна справедливість, стійкість [3].

Процес поступової європейської інтеграції України передбачає орієнтацію українського соціуму на європейські цінності, зокрема й у системі ставлення до здоров'я. Особливого значення вони набувають нині, коли благополуччя українця наражається на загрози, зумовлені наслідками Чорнобильської катастрофи, бойовими діями на Сході України, відсутністю підприємств, що спеціалізуються на переробці сміття, соціально-економічною кризою.

Оскільки згідно з положеннями зазначеної стратегії, джерелом лідерства у царині охорони здоров'я стають численні зацікавлені сторони, то важливу відповідальність саме у межах health promotion повинні взяти на себе університети, адже саме вони визначають основні напрями соціалізації молоді.

Мета дослідження – обґрунтувати поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) та соціально-психологічні чинники формування ЗСЖ студентів.

Матеріали і методи. У процесі теоретичного дослідження використовувалися методи аналізу, синтезу, узагальнення, систематизації, абстрагування, індукції та дедукції.

Результати дослідження та їх обговорення. Загально-визнаним у науковому дискурсі є визначення поняття «здоров'я», запропоноване ВООЗ, обґрунтоване у преамбулі статуту 1948 року. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Та уточнена редакція 1984 року – міра здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізовувати свої прагнення і задовольняти потреби, з іншого – змінюватися чи кооперуватися із середовищем [4].

Сучасні науковці розглядають його як складну систему, що охоплює декілька рівнів: біологічний (динамічна рівновага функцій внутрішніх органів та їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища), психологічний (людина як особистість, що є психічною цілісністю, гармонійним поєднанням її істотних властивостей, проявляється як стійкість, урівноваженість, здатність протистояти зовнішнім негативним впливам), соціальний (особистість як активний учасник і системний елемент соціальних взаємозв'язків) [5], духовний (пов'язаний із духовним світом людини, ментальністю, життєвою самоідентифікацією, ставленням до сенсу життя, оцінка реалізації здібностей і можливостей у контексті ідеалів і світогляду) [4].

Узагальнення різноманітних концепцій дає змогу дійти висновку: здоров'я – складний, багаторівневий феномен. Основними його ознаками є високий рівень психофізіологічної адаптивності особистості, що є наслідком досконалості саморегуляції та нормального функціонування фізіологічних процесів; висока соціальна активність, активний прояв ставлення людини до зовнішнього світу; наявність психологічного ресурсу для заперечення хвороби чи її переборювання; повноцінне та ефективне виконання людиною соціальних функцій; здатність оцінювати прогностичну цінність людиною власних думок та змінювати їх за потреби; здатність особистості адекватно оцінювати власну поведінку та регулювати її за необхідності. Усі зазначені властивості здорової людини є нерозривною цілісністю.

Підґрунтями повноцінного розвитку особистості є психологічне здоров'я. Нині науковці розмежовують поняття психічне та психологічне здоров'я. На думку Р. Баєвського, психологічні зміни людини є тими якостями особистості, що піддаються корекції. За умови їх своєчасної діагностики та допомоги особистості, індивід здатен самотійно вирішувати внутрішні проблеми, виробляти засоби саморегуляції [6]. Отже, психологічне здоров'я є сукупністю психічних властивостей особистості, що гармонізують потреби

індивіда та довколишнього соціуму та орієнтують людину на виконання власного життєвого плану. Його критеріями є позитивна установка щодо своєї особистості, здатність до духовного саморозвитку та самореалізації, самодостатність особистості, високий рівень толерантності до невизначеності, компетентність в ухваленні життєво важливих рішень, високий рівень соціальної адаптивності. Психічне здоров'я людини розглядається в системі таких критеріїв: психічна рівновага (функціонування пізнавальної, емоційної, волевої сфер); гармонійність організації психіки; адаптаційні можливості психіки [6].

Важливим аспектом пояснення здоров'я є його передумови: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси [4]. Аналіз цих передумов уміщено в таблиці 1.

1. Передумови формування здоров'я української молоді

П №	Передумова	Аналіз рівня передумови
1	Мир	Упродовж останніх трьох років буття українського соціуму пов'язане із соціально-політичною нестабільністю, зумовленою анексією Криму, бойовими діями на Сході України; роз'єднаністю значної кількості сімей, зумовленою розбіжністю політичних поглядів та ціннісних виборів членів сім'ї, різницею конфесійних переконань, а також необхідністю виїзду за кордон, зумовленою браком можливостей для отримання високооплачуваного робочого місця
2	Дах над головою	Значна частина українців змушена була покинути постійні місця проживання (кримські татари, мешканці східних регіонів), що зумовлено тимчасовою окупацією українських територій Росією, у певної частини українців зруйновані помешкання у результаті артилерійських та мінометних обстрілів, немала частина досить тривалий час не мала доступу у результаті обстрілів; у значної частини української молоді з'явилося почуття нестабільності власного житла, у результаті постійного страху його втрати; відсутність верховенства права, значна кількість шахрайств посилює почуття нестабільності
3	Освіта	Досить посередній рівень валеологічної, психогігієнічної, екологічної компетентностей зумовлюють брак знань про необхідні способи та методи формування здорового способу життя

4	Харчування	Високий рівень забруднення ґрунтових вод унеможливають широкий доступ населення до якісного харчування, низький рівень матеріального забезпечення не дає можливості вживання необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності
5	Прибуток	Високий рівень безробіття серед молоді, незначні можливості розвитку малого та середнього бізнесу зумовлює значний рівень соціально-психологічної напруги суспільства, значний рівень психоемоційної напруги пересічного українця
6	Стабільність екосистеми	Відсутність єдиної державної стратегії стабілізації екологічних умов через брак значних коштів, поглиблення екологічної кризи внаслідок військових дій та недбалості урядовців
7	Сталість ресурсів	Брак енергоносіїв, відсутність інвестицій для розвитку програм розвитку альтернативних джерел енергії, реформа комунального господарства, що зумовлює недоступність значної частини ресурсів для певної частини населення України
8	Соціальна справедливість	Відсутність рівномірного розподілу грошових, майнових та правових ресурсів зумовлюють формування почуття соціальної незахищеності

Визначення поняття «здоровий спосіб життя» міцно пов'язане із обґрунтованим визначенням дефініції здоров'я. Узагальнення різноманітних наукових підходів дає змогу дійти висновку про те, що здоровий спосіб життя людини (ЗСЖ) – це система діяльності людини, спрямована на збереження та зміцнення її здоров'я. ЗСЖ зумовлений особливостями соціокультурного розвитку суспільства та конкретної людини, домінуючими в соціумі цінностями, загальним рівнем моральності людей. Він сприяє гармонійному розвитку усіх сфер особистості, а отже забезпечує активне довголіття, повноцінне виконання суспільних ролей, зміцнення адаптивних можливостей організму.

Складовими ЗСЖ є рухова активність, раціональне харчування, особиста гігієна, оптимальний режим праці та відпочинку, загартування, відмова від шкідливих звичок, організація дозвілля та активного відпочинку, оптимальні міжособистісні стосунки, додаткові заходи зміцнення здоров'я, проживання в екологічно сприятливих умовах [7].

Для усвідомлення ЗСЖ важливими є поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність

належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Аналіз рівня сформованості ЗСЖ можна здійснити на підґрунті досліджень, здійснюваних Міністерством освіти та науки України у співпраці з Міністерством охорони здоров'я України. Так, 90 % студентів мають відхилення у здоров'ї, а значна частина з них – низький рівень фізичного розвитку. При цьому МОЗ наголошує на тенденції до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок, яка нині на 10-15 років нижча, ніж у США, Японії, Франції та інших економічно розвинених країнах світу. Усе зазначене дає підстави для визначення нагальності потреби розробки психолого-педагогічних засад формування здорового способу життя студентської молоді.

ЗСЖ студентів та рівень його сформованості, за нашими переконаннями, виявляється в єдності його когнітивного, афективного та конативного компонентів. Зазначене дає можливість виокремити основні критерії його дослідження: для когнітивного компоненту – рівень здоров'язберігаючої компетентності (медично-валеологічної грамотності, показниками якої є вираження відповідності між біологічним, психологічним, соціальним, духовним життям особистості, ступінь узгодження валеологічних, екологічних, біологічних знань особистості із рівнем розвитку фізичних та психосоціальних умінь); для афективного – ставлення людини до власного внутрішнього світу (фізичного, духовного), ставлення до оточення – як природного, так і соціального; для конативного – рівень узгодженості рівня здоров'язберігаючої компетентності, ставлень особистості у її поведінці, рівень соціального благополуччя людини. Чим вищим є узгодження зазначених критеріїв, тим меншим є коло чинників, що зумовлюють загрозу здоров'ю студента.

Формування ЗСЖ – динамічний процес. На нашу думку, він є невід'ємною складовою процесу соціалізації, а тому становить систему цілеспрямованих та стихійних впливів на особистість, що зумовлюють високий рівень сформованості її здоров'язберігаючої компетентності, позитивного ставлення до себе, власної життєдіяльності та довколишнього середовища. Звідси випливає: основними чинниками є культурні цінності соціуму, традиції сім'ї як первинної соціальної групи, що має провідний вплив на формування установок та ставлень особистості, домінуючі моделі поведінки представників референтної групи, ЗМІ, доступність спортивних клубів, секцій, гуртків, наявність комунікацій із іншими соціальними групами (академічна мобільність студентів, що дає можливість порівняти цінності власної референтної групи з іншими), наявність в

університетах програм формування здорового способу життя студентів.

Висновки і перспективи. Отже, формування ЗСЖ студентів – процес складний, зумовлений чинниками як внутрішнього особистісного характеру, так і зовнішнього соціального плану. Взаємозалежність зазначених чинників глибока, вона визначає здатність студента до повноцінної життєдіяльності, можливості самовираження, самореалізації. Перспективою подальших досліджень є розробка методичних рекомендацій щодо формування ЗСЖ студентів та вироблення навички постійного саморозвитку, самовдосконалення.

References

1. Busel, V. T. (2002). Velykyy tlumachnyy slovnyk suchasnoyi ukrayins'koyi movy [Great explanatory dictionary of modern Ukrainian language]. – Kiev, Irpin: VTF «Perun», 1440.
2. Omel'chenko, L. M. (2012). Osvita dlya staloho rozvytku: osoblyvosti ta problemy suchasnykh VNZ [Education for Sustainable Development: Features and Problems of Modern Higher Educational Institutions]. Scientific Herald of NULES of Ukraine. Series: Pedagogics, psychology, philosophy, 175(1), 120-127.
3. Novaya yevropeyskaya politika zdavookhraneniya Zdorov'ye – 2020 (2011). Shest'desyat pervaya sessiya Vsemirnoy assamblei zdavookhraneniya. EUR/RC61/Inf. Doc. [New European Health Policy Health 2020. Sixty-first World Health Assembly. EUR / RC61 / Inf. Doc.]. Kopenhagen: YERB VOZ, 129.
4. Yaremenko O. O. Formation of a healthy lifestyle for young people: problems and perspectives. Available at: <http://www.health.gov.ua/health.nsf/7cd1e76cd2c16dd6c12565fb002be32d/79a9a308803a86dfc22569fb0031c486?OpenDocument>.
5. Gurvich, I. N. (1999). Sotsial'naya psikhologiya zdorov'ya [Social psychology of health]. SPb.: Izd-vo SPb. un-ta, 1021.
6. Kotsan, I. YA., Lozhkin, H. V., Mushkevych, M. I. Psykholohiya zdorov'ya lyudyny [Psychology of human health]. Luts'k: RVV-Vezha, 430.
7. Maksymenko, S. D. (2012). Psykholohichne obgruntuvannya zakhodiv propahuvannya psykhohihiyenichnoho vykhovannya i zdorovoho sposobu zhyttya sered suchasnoyi molodi [Psychological substantiation of measures of promotion of psycho-hygienic education and healthy lifestyle among modern youth]. Kiev: Inform. analit. ahenstvo, 152.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Л. М. Омельченко

Аннотация. Обосновано понятие здоровья, дается определение понятия здоровый образ жизни человека – система деятельности,

направленная на сохранение и укрепление его здоровья; рассматривается проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, которая является динамическим процессом, неотъемлемой составляющей процесса социализации, а потому представляет собой систему целенаправленных и стихийных воздействий на личность, обуславливающих высокий уровень сформированности ее здоровьесберегающей компетентности, положительного отношения к себе, собственной жизнедеятельности и окружающей среды.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, факторы здорового образа жизни

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS: PSYCHOLOGY FACTORS

L. M. Omelchenko

Abstract. The paper aimed at substantiating the concept of health. The concept of a healthy way of life is defined as a system of activity aimed at preserving and strengthening human's health. The problem of forming a healthy lifestyle of student youth is considered. It is seen as a dynamic process, integral part of the process of socialization, and therefore as a system of purposeful and spontaneous impact on the personality that predetermines a high level of health competence, positive attitude towards themselves, own livelihoods and the environment.

Keywords: health, healthy lifestyle, factors of a healthy lifestyle

УДК 378.147

СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

Я. І. Калмикова, аспірант кафедри педагогіки*

*Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

Анотація. Подано обґрунтування визначень понять «компетентність», «компетенції», «професійна компетентність», подано структуру професійної компетентності майбутнього фахівця.

Ключові слова: компетентність, компетенції, структура професійної компетентності майбутнього фахівця, компоненти професійної компетентності

* Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент І. М. Буцик.

© Я. І. Калмикова, 2017