

Тимохіна Д.С., Древаль М.В.

ФАКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

Науковий керівник: асист. Древаль М.В.

Актуальність теми. Для збереження і зміцнення саногенного потенціалу особистості, безумовно, важливе благополуччя. Якщо зникає почуття задоволення, то виникають напруга, скутість, емоційні розлади, з'являється неузгодженість у діях та операціях, знижується креативність і, у зв'язку з цим, ефективність функціонування у нестандартних ділових та життєвих ситуаціях. Після того, як рівень стресових факторів перетне критичну позначку, почнуть виснажуватися компенсаторні механізми, ресурси організму знижуються і виникає певний розлад. Багатьом психічним розладам і психосоматичним захворюванням передують зниження настрою, переживання неблагополуччя, обмежені емоційною сферою розлади.

Розкриття теми. Режим дня студентів не відповідає гігієнічним вимогам: енергетичний баланс близький до рівноваги: студенти мають харчування на третину нижче норми по калорійності одержуваної їжі, але і енерговитрати їх невеликі, спостерігається гіподинамія. Нерідкі випадки, коли вже до кінця перших 3 років навчання у студента може виникнути негативний синдром другого і третього року профпідготовки: юнаки та дівчата розчаровуються у своєму професійному виборі, а іноді навіть замислюються про зміну навчального закладу і зміну спеціальності.

ВООЗ рекомендує проводити заходи щодо попередження порушень психічного здоров'я – психопрофілактику. Вона буває первинною, тобто здійснення всіх загальногігієнічних заходів і дотримання правил особистої гігієни з метою зміцнення і збереження психічного здоров'я; вторинна, покликана виявляти початкові форми різноманітних нервово-психічних захворювань з метою попередження їх подальшого розвитку, і третинна – лікувально-профілактичні заходи щодо попередження рецидивів захворювань асоціальної реабілітації пацієнтів з нервово-психічною

патологією. Загальногігієнічні і соціальні заходи, спрямовані на поліпшення умов життя в містах, створення сприятливих умов праці, раціональне харчування, регулярні заняття фізкультурою, загартовування, організація розумного відпочинку, доброзичливі стосунки людей у родині і виробничих колективах сприяють зміцненню здоров'я, у тому числі і здоров'я психічного.

Висновок. До числа основних факторів, від яких залежить стан, зміцнення і збереження здоров'я студентів, відносяться: генетичний спадковий фактор, стан навколишнього середовища, медичне забезпечення, спосіб життя. Аналіз показує, що вплив цих факторів на здоров'я не фатальний: вони в значній мірі піддаються регулюванню. Найбільшою мірою поточний стан здоров'я студентів залежить від фактора способу життя (приблизно на 50-55%). Разом з тим цей фактор значно більшою мірою, ніж інші, може бути задіяний в інтересах зміцнення і збереження здоров'я студентської молоді.