

## СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ІДЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІМИ МЕДИЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ

*У статті розкрито специфіку впровадження експериментальної технології щодо активізації нових підходів до пропаганди здорового способу життя з урахуванням особливостей та умов праці медичних працівників у лікарнях, пологових будинках, жіночих консультаціях через усвідомлення, зацікавлене сприйняття, вироблення особливої позиції.*

**Ключові слова:** структура спецкурсу, організація пропаганди здорового способу життя, виробнича практика, готовність, методика формування вмінь.

Важливим чинником у пропагуванні здорового способу життя (ЗСЖ) є готовність медичного працівника до творчої праці. На прояв творчості у професійній діяльності зауважує чимало вчених. Науковці часто аналізують різні аспекти прояву й реалізації творчих умінь і навичок, зокрема: мотивацію суб'єкта на творчість [3]; інтелектуальну, творчу активність [1]; здатність до рекомбінації певних відомих елементів і комбінування відомих способів діяльності [2]; творче ставлення до професійних знань [5]; самореалізацію [4].

Для ефективного залучення студентів до навчальної діяльності М. Сибірська пропонує впровадження принципів гуманізації освіти, суть яких полягає, насамперед, у формуванні культури спілкування, творчих здібностей. У зв'язку з цим підготовка спеціалістів потребує врахування індивідуальних здібностей студентів та уваги до їх розвитку, при цьому необхідно дотримуватись низки педагогічних принципів.

**Мета статті** – обґрунтувати та експериментально перевірити готовність студентів до впровадження ідей ЗСЖ в умовах виробничої практики.

Про успішне формування професійних компетентностей, необхідних у пропаганді ЗСЖ студентами-медиками, можна говорити лише тоді, коли є впевненість у тому, що засвоєні знання, вміння та навички успішно реалізуватимуться під час виробничої практики. Тому подальшу діяльність змістовно-процесуального етапу дослідно-експериментальної роботи було спрямовано на вдосконалення умінь і навичок.

Розглянемо напрями дослідної роботи щодо формування окремих умінь і навичок у розповсюдженні ЗСЖ і всього комплексу в цілому. Можна сказати, що кожна програма складається за особливо розробленою структурою. Для цього зі студентами було укладено орієнтовний план дій для організації пропаганди ЗСЖ. Так, на першому етапі важливим є вміння проаналізувати й визначити основні напрями, за якими буде проходити робота у відділенні лікувально-профілактичного закладу, пологовому будинку. При цьому медичний працівник повинен враховувати вік, стать, стан

здоров'я та умови, в яких реалізовуватиметься запланована програма. Добір лекційного матеріалу передбачає відповідність тем таким критеріям: доступність, цікавість і грамотність викладення матеріалу, використання інформації, яка містить сучасні підходи до цієї проблеми, не зловживання часом. Звісно, до студентів висувалися певні вимоги щодо викладення теоретичних відомостей, що полягало не лише в підготовці цікавої інформації, а й у компетентному її викладенні. Дотримання вимог потребувало серйозної самопідготовки, яка, наприклад, полягала в тому, щоб студент декілька разів проговорив увесь лекційний матеріал, був готовим до запитань. Обов'язково потрібно вибрати зручний час; в індивідуальних бесідах потрібно врахувати емоційний стан, настрій людини, доречність ситуації.

Проведення заходу передбачає обов'язкове оголошення у спеціально відведеному місці. Крім того, перед початком лекції бажано додатково проінформувати хворих про проведення запланованих заходів на відділенні. На дошці оголошень можна помістити весь цикл заходів, які проводитимуть у відділенні під час впровадження програми оздоровлення. Для бесіди необов'язково збирати велику аудиторію, здебільшого до неї залучається 3–5 осіб. Головною умовою, якої необхідно дотримуватися при організації бесіди, є індивідуальний підхід, що дасть змогу більше дізнатися про людину та її проблеми. У такій бесіді медичний працівник швидше може дати пораду та відповідні рекомендації щодо вирішення проблеми, що дасть людині змогу покращити стан здоров'я.

При проведенні навчальних ігор і лікувальної гімнастики, окрім цих перерахованих вимог, потрібно враховувати гігієнічні умови. До того ж, усі рекомендації треба погоджувати з лікарем.

Підготовка студентів-медиків до зазначеної діяльності є основним складником дослідження, що передбачає використання знань, які вони отримали під час навчання в медичному коледжі та в процесі проходження спецкурсу зокрема. Тому третій етап дослідно-експериментальної роботи – оцінно-результативний – спрямований на оцінювання ефективності цієї педагогічної технології та складається з двох частин: визначення рівня необхідних знань і умінь, які студенти здобули під час навчання, та здатності застосовувати ці знання на практиці. Першу частину здійснено за допомогою вхідного й вихідного тестування, що визначає обсяг набутих знань і вмінь.

Друга частина оцінювання можлива після того, як студенти почнуть реалізацію програми впровадження ЗСЖ під час виробничої практики.

Перший етап прикінцевого зрізу відбувся напередодні виходу студентів на виробничу практику. Мета його полягала у виявленні набутих знань, умінь і навичок у процесі запровадження спецкурсу. Дані опитування показали, що уявлення студентів розширилися, відповіді стали лаконічними, мали великий діапазон характеристик. Повторне опитування показало чітке позитивне зрушення в бік професійної компетентності щодо впровадження ЗСЖ. Підсумовуючи відповіді студентів, для зручності розмежовано критерії, які характеризують судження студентів про знання, вміння і навички, необхідні медичному працівникові для пропаганди ЗСЖ у профе-

сійній діяльності. Дані свідчать про те, що процес підготовки в експериментальних групах пройшов більш ефективно, ніж у контрольних, крім того, чітко простежується відмінність між першою і другою експериментальними групами.

Результати прикінцевого опитування довели, що готовність до пропаганди ЗСЖ студенти розуміють у накопиченні та систематизації теоретичних знань, тобто вивченні основних аспектів: складників, рівнів, принципів, стратегічних напрямів. Запровадження розробленої технології в дослідно-експериментальній роботі дало змогу формувати необхідні практичні вміння й навички, про результативність застосування яких під час спецкурсу свідчать відповіді студентів (табл. 1).

Таблиця 1

**Думки студентів про необхідні знання, вміння й навички  
для пропаганди ЗСЖ**

| № з/п | Характеристика думок студентів про знання, вміння та навички, необхідні медичному працівникові для реалізації ідей здорового способу життя | Кількість відповідей, % |      |                  |       |                  |      |                  |      |
|-------|--|-------------------------|------|------------------|-------|------------------|------|------------------|------|
|       |  | Перший етап             |      |                  |       | Другий етап      |      |                  |      |
|       |  | Контрольний зріз        |      | Прикінцевий зріз |       | Контрольний зріз |      | Прикінцевий зріз |      |
|       |  | ЕГ                      | КГ   | ЕГ               | КГ    | ЕГ               | КГ   | ЕГ               | КГ   |
| 1.    | Знати основні аспекти здорового способу життя  | 86,6                    | 86,6 | 100,0            | 96,6  | 71,4             | 92,6 | 96,9             | 96   |
| 2.    | Уміти оптимально добирати методику оздоровлення  | -                       | -    | 77,2             | 73,3  | 17,3             | 2,8  | 74,4             | 65,3 |
| 3.    | Володіти навичками лікувальної гімнастики  | -                       | -    | 96,4             | 100,0 | 7,6              | -    | 96,9             | 96,5 |
| 4.    | Вміти визначити групи та рівні здоров'я  | -                       | -    | 71,2             | 82,2  | -                | -    | 68,8             | 26,7 |
| 5.    | Бути комунікативним  | -                       | 1,6  | 50               | 69,4  | 13,2             | 1,7  | 72,9             | 64,2 |
| 6.    | Вміти захищати свою думку  | -                       | -    | 15,1             | 6,6   | -                | -    | 50,5             | 47,1 |
| 7.    | Вміти організувати процес пропаганди ЗСЖ   | -                       | -    | 80,3             | 27,2  | -                | -    | 94,8             | 61,9 |
| 8.    | Застосовувати творчий підхід до вирішення проблеми   | -                       | -    | 72,7             | 35,5  | -                | -    | 87,2             | 81,2 |
| 9.    | Вміти налагоджувати процес саморегуляції   | -                       | -    | 4,0              | -     | -                | -    | 14,2             | -    |
| 10.   | Вміти складати програми оздоровлення   | -                       | -    | 96,4             | 15,5  | 25,5             | 10,2 | 96,9             | 63,0 |
| 11.   | Вміти проводити бесіди, лекції   | 88,3                    | 91,6 | 100,0            | 94,4  | 72,4             | 86,3 | 100,0            | 96,5 |
| 12.   | Вміти стримувати свої емоції   | -                       | -    | 9,3              | 16,1  | -                | -    | 19,3             | 29,5 |
| 13.   | Відповідати етичним нормам медичного працівника  | 8,4                     | 5,5  | 18,3             | 10,5  | 10,2             | 5,1  | 35,5             | 51,7 |
| 14.   | Немає відповіді  | 13,4                    | 13,3 | 3,5              | 3,8   | 4,6              | 9,6  | 3,0              | 5,6  |

Відповіді студентів дали змогу проаналізувати динаміку розвитку й усвідомлення студентами необхідних знань, умінь і навичок. Найбільш вагомими виявилися такі: володіння теоретичними знаннями, навичками лікувальної гімнастики; вміння складати програми оздоровлення, організувати процес пропаганди ЗСЖ, оптимально добирати методику оздоровлення, визначати групи й рівні здоров'я; впровадження творчого підходу до вирішення проблеми, а також комунікативність в організації цього процесу. Поза всяким сумнівом, урахування цих аспектів сприяє швидкому формуванню готовності студентів до пропаганди ЗСЖ уже з перших днів виробничої практики. Аналіз відповідей свідчить, що поза увагою студентів залишився морально-етичний бік проблеми, а у деяких з них – процес саморегуляції. І зрештою, все ж таки практичний сенс знань, їх здобування заради допомоги іншому в майбутній професійній діяльності не став провідним мотивом для деяких студентів, оскільки вони не відповіли на це запитання. Це пояснюється, з одного боку, невпевненістю деяких студентів у можливості самостійно пропагувати ЗСЖ у професійній діяльності, а з іншого – непопулярністю та застарілістю поглядів медичних працівників на місцях, що стримують потенціал студентів реалізувати ідеї ЗСЖ у професійній діяльності.

Підсумком навчання стала реалізація набутих знань під час виробничої практики, головним завданням якої є прищеплення навичок ЗСЖ серед населення. Загалом ЗСЖ – це набір відпрацьованих навичок, тому на початку діяльності медичний працівник повинен уміти мотивовано формувати в людей потребу в дотриманні норм ЗСЖ. Перед ним стоїть завдання методично правильно, поступово, ненав'язливо прищеплювати навички ЗСЖ, оскільки навичку ми уявляємо як можливість зробити ту чи іншу дію без спеціального контролю свідомості.

Студентам було поставлено завдання навчитися переконливо впроваджувати ідеї ЗСЖ серед населення. При бесіді з населенням студентам запропоновано такі рекомендації:

1) потрібно узагальнити проблему у процесі звичайної невимушеної розмови. Наприклад, вона може розпочатися переконанням людини в тому, що завдяки набуттю навичок вона зможе виконувати більш складні рухові завдання, на вищому рівні здійснювати взаємодію з елементами навколишнього середовища. Окрім того, потрібно, щоб людина зрозуміла, що без вироблення навичок неможливо буде вчитися в школі, працювати, обслуговувати себе в побуті. Пояснюється це тим, що навичка розвантажує свідомість від контролю за кожним окремим рухом чи простою дією та дає змогу оперувати більш складними й досконалішими комплексами дій. При цьому відносно прості завдання, виконані завдяки навичкам, включаються як ланки в більш загальні, складні й великі завдання. Без тренування навичок будь-яка дія вимагала б такої напруги уваги, що діяльність людини звелася б до набору найбільш примітивних дій, виключала б можливість її розширення й удосконалювання;

2) під час роз'яснювальної роботи спиратися на розуміння того, що упущений процес формування навичок у дитинстві спричиняє негативні процеси. У різних людей відсутність звички робити необхідне вчасно викликає розвиток негативних рис характеру. Відсутність внутрішніх стимулів до діяльності, примітивізм цієї діяльності спричиняють відсутність сформованих, стійких, корисних звичок;

3) наявність чи відсутність необхідних навичок і звичок безпосередньо впливає на інтереси дітей, підлітків. У зв'язку із цим надання великої уваги звичкам у формуванні ЗСЖ передбачає врахування того, що звички – не мета, а лише засіб, спосіб добору, закріплення, а також постійного здійснення необхідних форм діяльності, фіксація певного способу дії завдяки, по-перше, формуванню відповідної навички, по-друге, сам цей спосіб дії стає потребою. Тому третім кроком є переконання людини в тому, що саме звички додають необхідної міцності й стійкості всій системі навчання ЗСЖ.

Розглянемо на прикладі дитячої лікарні, як організовано роботу студентів. При вихованні звичок до ведення ЗСЖ у дитячій обласній лікарні враховано низку умов.

Перша умова – формування корисних звичок. Якщо діти дошкільного віку, то до навчання залучалися батьки; якщо підлітки, – то здійснювався взаємоконтроль між підлітками. Зокрема, організовано змагання “Найкраща палата”, в процесі якого вирішували проблему залучення дітей і підлітків до ведення ЗСЖ шляхом прищеплення необхідних навичок. У процесі гри потрібно було ретельно простежити за тим, як виробляється певна навичка, не допускати неправильної дії й усувати все, що заважає правильній дії у процесі закріплення, а потім тримати під контролем закріплення навички й перетворювати її на звичку. Оскільки в умовах нової діяльності обов'язково формуються ті чи інші звички, необхідно одразу подбати про те, щоб закласти гарну звичку й не допустити зародження погані.

Друга умова – чітка організація медичними працівниками системи дій дитини, яка не повинна обмежуватися лише контролем. Потрібно допомагати, зацікавлювати у виконанні, повторенні сформованої навички. Для цього проводили уроки здоров'я, розважальні ігри, фізкультхвилинки.

Третя умова – приклад саме медичних працівників, тобто студенти повинні бути взірцем здійснення корисної дії, давати вказівки в процесі виконання дії, пояснювати, чому її необхідно виконувати, пояснювати зміст і механізм власних дій у тій чи іншій ситуації.

Четверта умова – підтримка набутих знань. Необхідно організувати дії, щоб серед них бажані мали міцну підтримку.

Оцінно-результативний етап експериментального дослідження спрямовано на визначення рівня готовності студентів застосовувати набуті знання під час виробничої практики.

Методика формування вмінь будувалася на принципі переходу від практики колективного планування до індивідуального. У ході проведення спецкурсу студенти поступово набували нових знань, умінь і навичок. Зок-

рема, гра “Мозковий штурм” дала змогу вибрати напрям роботи, “Проектна гра” розробити план дій, а реалізацію запланованого здійснено за допомогою індивідуальних завдань кожному студентові, що в підсумку сприяло поетапному впровадженню ідей ЗСЖ серед населення під час виробничої практики.

Майбутнє медичного працівника, який прагне пропагувати ЗСЖ, залежить від навичок організаційної роботи. У ході проведення спецкурсу та виробничої практики виникло завдання навчити студентів проводити не тільки лекції, бесіди, розважальні ігри, а й організовувати системну поетапну роботу на своєму робочому місці, яка повинна складатися з організації діяльності. Медичному працівникові необхідно вміти аналізувати ситуацію у відділенні, скласти відповідно до умов план роботи, ознайомлювати з ним працівників та хворих. Важливим умінням є правильний підбір заходів відповідно до умов, стану здоров'я, вікових і статевих особливостей. У процесі підготовки студентів наголошувалося на тому, що після проведення відповідних заходів необхідно зробити самоаналіз діяльності, підбити її підсумки. На цьому етапі у студентів виникали ускладнення, що вимагало постійного формування вміння бачити позитивні й негативні боки своєї діяльності.

Студенти експериментальної групи спеціальності “Акушерська справа” проходили виробничу практику в пологовому будинку. Під час практики вони здійснювали пропаганду в таких відділеннях: фізіологічному, обсерваційному, консервативно-гінекологічному, екстрагенітальному. Робота з пропаганди ЗСЖ була націлена на збереження здоров'я жінки, особливу увагу звернено на вагітних жінок та підготовку їх до пологів і правильно організованого післяпологового періоду. Передусім, група студентів провела у відділеннях бесіди, метою яких було ознайомлення жінок з планом роботи гуртка “Здоров'я жінки”, організованого студентами. Робота в гуртку почалася з організації правильного режиму дня жінки, що лежить у стаціонарному відділенні. Як з'ясувалося, більшість вагітних жінок у період вагітності надає перевагу малорухомому способу життя, не дотримується режиму дня, який вони повинні вести у такому стані. У зв'язку з цим виникло завдання переконати жінку в необхідності змінити стиль життя, до того ж у період вагітності. Для досягнення ефективних результатів процесу переконання до дискусії були запрошені лікарі. На першому етапі впровадження ЗСЖ серед вагітних жінок було доведено останнім, що правильно організований режим дня є важливим складником гармонійного розвитку дитини. Другий етап передбачав індивідуальну роботу з вагітними жінками, впровадження цієї технології розмежовано за напрямками: робота з жінками, які палять під час вагітності; робота з жінками, які мають зайву вагу; раціональне харчування вагітної жінки; консультативні бесіди з жінками, які чекають на першу дитину.

Проведено загальні лекції на тему “Здоровий спосіб життя в сім'ї”, “Здоров'я немовляти”, “Здоров'я вагітної жінки”. У процесі проведення лекцій жінкам рекомендували сучасну літературу. У відділенні студенти

підготували інформаційний куток, де повідомлялося про роботу гуртка, надавалася цікава інформація.

На наш погляд, особливо успішним було проведення студентами комплексної фізіопсихопрофілактичної підготовки вагітних за О. Поплавським. Цей метод дає змогу покращити кровообіг і постачання кисню до плоду, його дихання, а також посилює функціональну здатність м'язів, що зумовлює прискорені пологи. Він впливає на вищі регуляторні механізми нервової системи, також прискорює перебіг першого і другого періодів пологів, перешкоджає розвитку слабкості пологової діяльності, внутрішньочеревної асфіксії плоду, переносуванню вагітності. Цей етап обов'язково погоджено з лікарями.

Окрім того, студентами започатковано післяпологову гімнастику. При цьому потрібно враховувати те, що жінка має інший режим дня, тому необхідно організувати роботу так, щоб не порушувати графік годування. Необхідно зауважити, що після пологів є можливі ускладнення. Комплекси вправ у перший, другий, третій день проводи для жінок без вставання з ліжка. Далі вправи виконували на ліжку та сидячи на стільці.

Отже, запроваджена студентами акушерської групи програма оздоровлення вагітних жінок була виконана й відповідає всім критеріям пропаганди ЗСЖ в умовах пологового будинку.

**Висновки.** Впровадження експериментальної технології сприяло активізації нових підходів до пропаганди ЗСЖ з урахуванням особливостей та умов праці в лікарнях, пологових будинках, жіночих консультаціях через усвідомлення, зацікавлене сприйняття, вироблення особливої позиції щодо отриманої інформації. Крім того, студенти оволоділи значними навичками спілкування, які закріплювалися в ході пропаганди ЗСЖ на відділенні шляхом проведення лекцій, бесід, навчальних ігор. Під час проходження практики студенти відчули значущість у здійсненні започаткованої справи.

Під час експериментальної роботи ми переконались у тому, що така форма навчання сприяє ефективному оволодінню системою знань щодо впровадження ідей ЗСЖ у професійній діяльності медичного працівника, її активному та ґрунтовному засвоєнню.

Приклади ефективної роботи на практиці посилити інтерес до проблеми впровадження ЗСЖ та дали стійкі позитивні результати загалом. Більше того, під час проходження практики студенти закріпили свої наміри щодо необхідності впровадження цієї технології, відчули потребу в передачі знань про ЗСЖ населенню, особливо молодому поколінню.

#### **Список використаної літератури**

1. Кічук Н. В. Формування творчої особистості вчителя в процесі вузівської професійної підготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Н. В. Кічук. – Київ, 1993. – 30 с.
2. Моляко В. А. Психологические проблемы творческой одаренности / В. А. Моляко. – Киев, 1995. – 52 с.
3. Музика О. О. Мотивація творчої активності технічно обдарованих підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О.О. Музика ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2001. – 17 с.

4. Роджерс К. О групповой психотерапии / К. Роджерс. – Москва : Гиль-Эстель, 1993. – 224 с.

5. Чаплицька Г. В. Творче відношення до професійних знань студентів / Г. В. Чаплицька // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Харків, 2001. – № 27. – С. 42–46.

*Стаття надійшла до редакції 15.12.2014.*

---

**Бабалич В. А. Современный подход к внедрению идей здорового способа жизни будущими медицинскими работниками**

*В статье раскрыта специфика внедрения экспериментальной технологии по активизации новых подходов к пропаганде здорового образа жизни с учетом особенностей и условий труда медицинских работников в больницах, родильных домах, женских консультациях через осознание, заинтересованное восприятие, выработку особой позиции.*

**Ключевые слова:** *структура спецкурса, организация пропаганды здорового образа жизни, производственная практика, готовность, методика формирования умений.*

**Babalich V. A Contemporary Approach to Implementation of Healthy Lifestyle Ideas by Future Medical Personnel**

*This article deals with the implementation of experimental technology for promotion of new approaches to the healthy lifestyle propaganda taking into account peculiarities and working conditions of medical staff in hospitals, maternity hospitals, prenatal clinics through realization, concerned perception, working out specific attitude to obtained information. The implementation of variative approach gave an opportunity to elicit the most effective methods of pedagogical influence, which will encourage formation of medical personal readiness to the healthy lifestyle propaganda.*

*The presented pedagogical technology stimulated the training and intense creative activity of medical-students, developed non-standard way of thinking developed the imagination and possibility to implement obtained knowledge in certain environment. Introduction of a special course and usage of active teaching methods, motivational training, efficient usage of pedagogical evaluation influenced positively upon students` professional creative activity, provided effective development of professional competences.*

**Key words:** *the structure of a special course, organization of the healthy lifestyle propaganda, students` practice, readiness, methodology of skills formation.*