

О.В. Свиридюк (Житомир)

ВІДПОВІДАЛЬНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Житомирський інститут медсестринства

Висвітлено теоретико-методологічні аспекти формування здоров'язберігаючої компетентності. Показано можливості впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітньому середовищі вищих медичних навчальних закладів.

Ключові слова: здоров'язберігаюча компетентність, студенти, вищі медичні навчальні заклади.

Стан фізичного, психічного та репродуктивного здоров'я молодого покоління завжди був у центрі уваги суспільства. Ситуація, що склалася в Україні, викликає занепокоєння, оскільки характеризується високими показниками захворюваності і смертності серед молоді та колапсом народжуваності.

Різносторонні аспекти збереження та зміцнення здоров'я молодої людини неодноразово ставали предметом дослідження не лише лікарів (М.М. Амосов, А.Л. Апанасенко, І.І. Брехман, Л.А. Плопова та ін.), філософів (К. Гельвецій, Д. Локк, А. Сміт, М.В. Ломоносов та ін.), психологів (В.А. Ананьєв, В.М. Бехтерєв, Г.А. Гайдукевич, Г.С. Нікіфоров, Ф.Р. Філатов та ін.), але й педагогів Л.П. Бутузова, О.С. Березюк, О.В. Вознюк, Ю.І. Давигора, О.А. Дубасенюк та ін.), які вказували на необхідність попереджувальних заходів щодо хвороб, формування адекватного ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя, починаючи з раннього віку.

За результатами діяльності робочої групи, створеної в рамках проекту ПРООН «Освітня політика і освіта «рівний – рівному», до переліку ключових педагогічних компетентностей віднесена здоров'язберігаюча компетентність, яка повинна стати основою освіти медичних сестер.

Мета роботи – проаналізувати теоретико-методологічні аспекти формування здоров'язберігаючої компетентності; показати можливості впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітньому середовищі вищих медичних навчальних закладів.

Метод: інформаційно-аналітичний.

Результати дослідження та їх обговорення

Аналіз теоретичної розробленості проблеми здоров'я і перспективних підходів до формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих медичних навчальних закладів дає змогу стверджувати таке. Здоров'я не є виключно природним, вродженим феноменом, це – соціальний продукт (явище), нерозривно пов'язаний із соціальними чинниками, а також із медичними, психологічними і педагогічними технологіями формування здорового способу життя.

Аналіз традиційних підходів до збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді (студентські поліклініки, диспансеризація, розподіл на групи для занять з фізичною культурою тощо) вказує на їхню недостатню ефективність і декларативно-формальний характер. Водночас, медико-соціологічні дослідження свідчать, що більшість молодих людей не стежать за станом власного здоров'я, а часто руйнують його (паління, наркотики, алкоголь, азартні ігри, комп'ютерна залежність, сексуальні збочення, сексуальна нерозбірливість тощо).

Останніми роками особливо актуальною стала шкідлива звичка до багаточасового перебування за екраном комп'ютера. Людство провело 3 млн років у лісах, 3 тис. років на полях, 300 років у цехах заводів

і фабрик і 30 років за екраном комп'ютера. На сьогодні чітко визначено дві альтернативні тенденції впливу сучасних комп'ютерних технологій (Інтернету) на сучасну людину:

1) Позитивний вплив:

- принципово новий рівень розвитку науки, техніки і культури, що збагачує людство можливістю кожного проявити себе;
- розширення географічних зон економічної, наукової та культурної співпраці (швидкий доступ до шедеврів світового мистецтва, носіїв та сховищ економічної, наукової, секретної інформації тощо);
- можливість працювати, не виходячи з дому, що досить актуально для людей з обмеженими фізичними можливостями.

2) Негативний вплив:

- зміна свідомості сучасної людини, пов'язана зі специфічною залежністю від Інтернету;
- занепад духовних і моральних цінностей, пов'язаний з анонімністю, всюдозволеністю, безкарністю, кіберзлочинністю, мережевим шахрайством тощо;
- дефіцит поваги до думки віртуальних співрозмовників, ігнорування авторських прав на інтелектуальну власність, тотальний плагіат, нетерпимість до інакомислення, захоплення мережевим хуліганством тощо.

Для інтелектуально розвиненої людини, яка володіє всіма нормами усного й писемного мовлення, Інтернет – безмежна можливість збагачення культурного мовленнєвого рівня (наприклад, засіб опанування іноземною мовою), презентації власних ідей, винаходів, відкриттів. Водночас, у мережі виникають клуби самогубців, наркоманів, терористів-початківців тощо.

Становлення і розвиток людської цивілізації завжди супроводжувалось прагненням до аналізу духовного начала в людині, до вивчення її раціональної та ірраціональної сторін. Віками створювались теоретичні моделі людини, в яких увага здебільшого акцентувалася на залежності людини від знеособлених соціальних сил. Попри те, що будь-яка модель спрощує й спотворює дійсність, кожна з них є корисною для розуміння тих явищ, які вона відображає.

Ось далеко не повний перелік найбільш відомих моделей людини: «Людина самотня» (Д. Рісмен), «Людина-бунтівник» (А. Камю), «Людина – представник класу» (К. Маркс), «Надлюдина» (Ф. Ніцше), «Людина-Швейк» (Я. Гашек), «Людина натовпу» (Г. Ортега-і-Гасет), «Одновимірна людина» (Г. Маркузе), «Людина відчужена» (Н. Еліас), «Людина-споживач» (Е. Фромм), «Втрачена людина» (В. Ядов), «Парадоксальна людина» (Ж. Ощенко), «Катастрофічна людина» (В. Шубкін), «Постлюдина – Homo Post-Soveticus» (Ю. Левада), «Перехідна людина»

(С. Смірнов), «Людина-кіборг» (Т. Чеснокова), «Людина-мутант» (С. Хоружий), «Людина-клон» (Р. Курцвайль), «Людина-чаклун» (Д. Роулінг), «Людина-хімера» (В. Свиридюк), «Людина мережі, або Інтермен» (І. Девтеров).

Поява так званих «Інтерменів» була зумовлена тим, що віртуальна реальність відкрила нові горизонти для інтерактивності. Сучасне «мережеве» покоління прийшло на зміну «екранному», де гра йшла в одні ворота (з телевізором), настала ера інтерактивності, тобто активної участі у віртуальних мережевих процесах будь-кого з бажаючих. І. Девтеров з цього приводу цілком слушно констатує: «Якщо «екранне» покоління лише пасивно бомбардувалося інформаційними потоками найрізноманітнішого характеру, без можливості якось впливати на зміст останніх, то «мережеве» покоління зростає в інтерактивному режимі, тобто в режимі активних комунікацій і наявності постійного зворотного зв'язку з будь-яким сайтом Інтернету або просто респондентом світової павутини». І. Девтеров поділив «людину мережі» на такі підвиди:

- Інтермен-маргінал – користувач інформацією, який лише «живе» в мережі;
- Інтермен-хакер – користувач прихованою інформацією;
- Інтермен-креативник – творець інноваційних інформаційних проектів.

Потрапити у залежність можна від чого завгодно, і персональний комп'ютер – не виняток. Така пристрасть стає серйозною проблемою, коли молода людина проводить біля комп'ютера весь час, забуваючи про їжу, сон, нехтуючи власними щоденними обов'язками. Якщо підлітку, у якого сформувалась залежність від комп'ютера, з якоїсь причини не вдається сісти до екрана монітора, він стає нервовим, дратівливим, агресивним. Часто спостерігаються порушення адекватності поведінки: дереалізація, втрата життєвих орієнтирів, занепад моралі та духовних цінностей, зміщення ядра структури особистості.

Встановлено, що патологічна залежність від Інтернету (чи адикція) підпорядковується певним законам ірраціональностям.

Перша стадія – людина працює в мережі, це її цікавить, і вона намагається використовувати Інтернет для роботи та розваги. Така поведінка є нормальною, якщо зберігається усталена пропорція між роботою і дозволяям, яка увійшла у звичку сформованої особистості до знайомства з мережею. А от друга стадія (коли людина увесь час проводить в Інтернеті у пошуках розваг) викликає занепокоєння. Добре, якщо вона невдовзі перейде до третьої стадії – спокійного, виваженого ставлення до Інтернету, коли його використовують у разі потреби. Більшість людей швидко проходять перші дві стадії і залишаються на третій. Однак деякі користувачі можуть «зависнути» на другій стадії. Вони стають

залежними від сайтів в Інтернеті, від обговорення скандальної, зазвичай сексуальної або кримінальної тематики в чатах або на спеціальних телеконференціях «для дорослих», відчуваючи ейфорію від перебування в мережі. Поза мережею вони стають роздратованими, відчувають спустошеність, депресію. При цьому їх лексичний запас різко зменшується, внаслідок чого зростають труднощі спілкування з іншими людьми поза Інтернетом. Повертаючись у реальне життя, вони навмисно прагнуть відмежуватися від оточуючих. Щоб виправити свій стан, їм уже не обійтися без допомоги психолога (а то й психіатра).

Крім патопсихологічного впливу, багаточасове перебування біля комп'ютера не проходить безслідно для соматичного здоров'я молодої людини. Більшість несприятливих змін стосуються серцево-судинної системи, хребта, зору, шлунково-кишкового тракту та шкіри. Встановлено, що регулярна професійна робота з комп'ютером без застосування необхідних засобів захисту викликає захворювання органів зору та серцево-судинної системи у 60% користувачів; шлунково-кишкового тракту – у 40%; шкіри та виникнення різних пухлин (у т.ч. мозку) – у 10%.

Сидяча тривала праця шкідлива для людини взагалі. Перебування в одній і тій самій позі протягом тривалого часу примушує перенапружувати одні групи

м'язів і не працювати інші. Гіпокінезія – головний уразник користувачів персонального комп'ютера і програмістів. При зниженні рівня фізичної активності, викликаного сидячим способом життя, різко зростає ризик багатьох захворювань на кшталт остеохондрозу, ожиріння, геморою. При неправильній поставі та багаточасовій сидячій позі може розвиватися грижа міжхребцевих дисків шийного відділу, верхньої частини грудної клітки, защемлення плеча. Це відбувається внаслідок того, що оператор сутулиться або витягає шию. Біль у зоні ліктя виникає в результаті запалення м'язів-розгиначів унаслідок їх нерівномірного навантаження.

Висновки

Стратегія збереження здоров'я молоді у процесі їхнього навчання має будуватися на таких засадах:

- пріоритетність гігієнічних вимог порівняно з педагогічними;
- відповідність комп'ютерної техніки гігієнічним вимогам;
- формування у дітей, підлітків та молодих людей здоров'язберігаючої компетентності загалом; виховання культури користування персональним комп'ютером зокрема.

Дата надходження рукопису до редакції: 14.02.2012 р.

Ответственное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья как основная составляющая формирования здоровьесохраняющей компетенции студентов высших медицинских учебных учреждений

О.В. Свиридюк (Житомир)

Освещены теоретико-методологические аспекты формирования здоровьесохраняющей компетентности и возможности внедрения здоровьесохраняющих технологий в высших медицинских учебных учреждениях.

Ключевые слова: сохраняющая здоровье компетентность, студенты, высшие медицинские учебные учреждения.

The responsible attitude for maintaining and strengthening their health as the basic component of preserving health competence formation of medical students in higher educational institutions

O.V. Svyrydyuk (Zhytomyr)

The theoretical and methodological aspects of preserving health competence formation and possibility of preserving health technologies introduction in higher medical educational institutions have been covered.

Key words: competence of preserving health, students, higher medical educational institutions.