

ВАЛЕОЛОГІЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У статті на основі аналізу літературних джерел розглянуті основні підходи до визначення суті валеологічного самовдосконалення як складової індивідуальної культури студентів ВНЗ. Об'єктом впливів, що без значних матеріальних витрат можуть забезпечити зміцнення здоров'я молоді, мають стати валеологічна свідомість і валеологічна поведінка. Валеологічне самовдосконалення студента виявляється в грамотному доборі напрямів діяльності, засобів, моделей, рішень, спрямованих на використання його професійних здібностей. Вона об'єднує цінності й професійні якості, що сприяють у своїй сукупності соціально корисній реалізації професійного потенціалу. На основі аналізу й узагальнення ряду досліджень були виділені такі рівні валеологічного самовдосконалення: адаптивний, репродуктивний, евристичний, креативний.

Ключові слова: валеологія, студенти, самовдосконалення, компонент, критерій, цінність.

Постановка проблеми. В умовах сучасної глобальної духовно-екологічної кризи одним із проявів якої є погіршення здоров'я людства, виникає природний інтерес до проблем екологічного стану оточуючого середовища. В цьому контексті все більше уваги привертає валеологія як наука, що заснована на принципово нових підходах до розуміння феномена здоров'я людини і механізмів його збереження.

Фахівці з проблеми здоров'я, здорового способу життя констатують недостатню дослідженість факторів, які могли б впливати як на зниження захворюваності населення, так і на соціально-політичну, соціально-економічну і соціально-демографічну обстановку в суспільстві в цілому. Особливо актуальним стає процес формування здоров'я студента. У віці від 17 до 23 років, що відповідає періоду студентства, відзначається продовження функціонального росту і розвитку організму, що в свою чергу створює додаткові негативні фактори для виникнення патологічних станів. Навчання у ВНЗ характеризується значною емоційною й інтелектуальною напругою основних психічних функцій, гіпокінезією, наявністю стресових ситуацій. У процесі хронічної гіпокінезії знижується розумова працездатність, а тривалі емоційні перенапруги ведуть до швидкого її виснаження. Невипадково цей період є дуже тривожним і має потребу в посиленій увазі до збереження і підтримки здоров'я молоді [5, с. 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значущість проблеми здорового способу життя, формування культури здоров'я особистості зумовила появу нового наукового напрямку – валеології, досліджень з проблем валеологічної освіти та виховання (Т. Бойченко, І. Брехман, Е. Вайнер, М. Гончаренко, М. Гриньова, Т. Книш, Ю. Лісцін, С. Страшко та ін.). Останніми роками виокремилась педагогічна валеологія (І. Глинянова, Л. Дихан, В. Кукушкін, Л. Татарнікова та ін.), яка розглядає валеологічне виховання, валеологічний супровід дітей та юнацтва. У роботах таких авторів, як Л. Сущенко, О. Міхеєнко та ін. – розкрито загальні підходи до соціальних технологій щодо формування валеологічного світогляду і засад здорового способу життя; визначено головні напрями оптимізації способу життя, проведено аналіз сучасних оздоровчих систем та програм.

Мета статті. На основі аналізу наукової літератури виділити основні підходи до визначення суті валеологічного самовдосконалення як складової індивідуальної культури студента ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема валеологічного самовдосконалення є актуальною для багатьох наук: філософії, антропології, психології, педагогіки професійної освіти – і це дає можливість виділити основні підходи до визначення суті валеологічного самовдосконалення студентів ВНЗ [4, с. 101].

Феномен валеологічного самовдосконалення розглядається як творча діяльність людей, спрямована на створення і засвоєння цінностей, норм, знакових систем; як результат цієї діяльності; як стан окремої людини, що характеризується певним рівнем усвідомлення та використання цих норм; як система механізмів передачі наукових знань і етичних цінностей, що історично склалася в суспільстві; як творчість з усіма характеристиками творчого акту; як певний рівень оволодіння професією; як продуктивний процес засвоєння та створення соціальних цінностей тощо [3]. Акцентується увага на розгляді валеологічного самовдосконалення як особливої досконалості, яка характеризується відповідністю не загальним суспільним нормам, а еталонам, встановленим у будь-якій сфері діяльності. Серед великої кількості визначень поняття "самовдосконалення" перевага надається визначенню Г. Нестеренко: "Самовдосконалення – породжений фундаментальною потребою особистості процес

об'єктивізації її сутнісних сил, що відбувається завдяки її власній діяльності та веде до включення особистості в ієрархічно вищі системи". Відсутність самовдосконалення у професії, як і наявність окремих її деструктивних форм, призводять до зворотних негативних наслідків виконання професійних функцій [2, с. 11].

Валеологічне самовдосконалення студента ВНЗ виявляється в грамотному доборі напрямів діяльності, засобів, моделей, рішень, спрямованих на використання його професійних здібностей. Валеологічне самовдосконалення – це складова індивідуальної культури, яка об'єднує цінності й професійні якості, що сприяють у своїй сукупності соціально корисній реалізації професійного потенціалу. Вона включає особистісний компонент, в якому інтегровано цінності, властивості, здібності, необхідні для професійного самовдосконалення, та діяльнісний компонент, що поєднує знання та вміння, які потрібні майбутньому фахівцю для соціально корисного професійного вдосконалення. Валеологічне самовдосконалення має інтеграційну властивість цілого, яка не зводиться до властивостей окремих частин та ієрархічно включена в системи більш високого порядку [6].

Одним із провідних завдань дослідження проблеми валеологічного самовдосконалення постає визначення критеріїв та рівнів його сформованості у студентів ВНЗ. Критеріями оцінки сформованості валеологічного самовдосконалення студентів є (в особистісному компоненті): сприйняття буття, емпатія, самовідношення, автономність, ціннісні орієнтації. У діяльнісному компоненті: креативність, цілеспрямованість, професійне самосприйняття, комунікативність. Оцінка за такими критеріями можлива завдяки використанню кількісних та якісних показників. Кількісними показниками виступають емпіричні результати, отримані, наприклад, в результаті використання психодіагностичних методик "Самоактуалізаційний тест" (САТ) та "Мета-засіб-результат" (МЗР). Якісними показниками є результати експертного оцінювання та самооцінювання студентів за визначеними рівнями:

– низький рівень, для якого характерні: невміння правильно оцінити свої професійні якості й можливості, відсутність розуміння інших людей (викладачів, одногрупників, учнів тощо), їх емоцій і почуттів; реакція на деякі емоційні ситуації роздратуванням, гнівом або агресивністю; високий рівень егоцентризму; схильність перекидати відповідальність за свої невдачі на інших людей; відсутність свідомого контролю над подіями власного життя, у тому числі над професійно значущими; відсутність орієнтації у визначенні особистісних цінностей, ідеалів істини, краси, доброти, цілісності; формальне прийняття фізичної культури як особистісної цінності;

– середній рівень, що характеризується: самостійністю суджень при вирішенні поставлених професійних завдань; активністю та ініціативністю в діяльності; сформованістю організаторських, проектувальних, конструктивних умінь; розвинутою рефлексією. Цей рівень характеризується невмінням контролювати свій емоційний стан, небажанням прислухатися до інших людей, захистом своїх корисливих інтересів на шкоду інтересам інших;

– високий рівень характеризується глибоким усвідомленням сутності педагогічної культури, самостійною оцінкою та вибіркоким прийняттям її елементів; стабільним проявом та високим рівнем усіх складових культури професійної самореалізації в будь-яких обставинах. Реалізація складових культури професійної самореалізації набуває вільного, творчого характеру, що виявляється у високому рівні знань і вмінь, необхідних для професійної діяльності, у потребі в постійному професійному самовдосконаленні, розвинутій рефлексії, гнучкості та адаптивності тощо.

У процесуальному плані таке багаторівневе утворення входить до складу загальної культури, що характеризує глибину освоєння валеологічного досвіду. Це знання в галузі валеології, вміння виділяти їхню виховну сутність і використовувати в практиці організації здорового способу життя. Умовно можна виділити три етапи валеологічного самовдосконалення:

1) етап валеологічної свідомості – коли відбувається постійне нагромадження особистістю знань в галузі збереження, підтримки і зміцнення здоров'я;

2) етап валеологічного мислення – коли відбувається усвідомлення особистістю змісту валеологічних знань, осмислення їхньої моральної, духовної сутності, виховної цінності, переживання активного, позитивного ставлення до них;

3) етап валеологічної діяльності – організація особистістю здорового способу життя.

Самоспостереження та самоаналіз формують бажання самовдосконалюватися, дозволяють бачити і розвивати свої особистісні можливості, підвищувати свій інтелектуальний потенціал. Необхідно формувати в людини моральне ставлення до свого здоров'я, що виражається в бажанні і потребі бути здоровим, вести здоровий спосіб життя. Вона повинна усвідомлювати, що здоров'я для людини найважливіша цінність, головна умова досягнення будь-якої життєвої мети, і кожен сам несе відповідальність за збереження і зміцнення свого здоров'я. Щоб мотивувати його на здоров'язберігаюче поведіння, необхідно зацікавити, створити позитивні емоції при освоєнні знань, дати відчуття задоволення від методів оздоровлення, використовувати позитивні приклади з навколишньої життя, особистий приклад батьків, педагогів [2, с. 9].

На основі аналізу й узагальнення ряду досліджень були встановлені такі принципові підходи, що сприяють успішному валеологічному самовдосконаленню студентів:

– системний підхід. Людина являє собою єдність тілесного і духовного. Неможливо зберегти тіло здоровим, якщо не удосконалювати емоційно-вольову сферу, якщо не працювати з душею і моральністю студента;

– діяльнісний підхід. Освоюється студентами в процесі спільної з педагогом діяльності. Необхідно не направляти студентів на шлях здоров'я, а вести їх за собою цим шляхом.

Спираючись на дослідження Ш. Амонашвілі, Н. Барішевої, Г. Балла, І. Берднікова, І. Глинянної, В. Кожанова, Г. Костюка, О. Пехоти, С. Сисоєвої, були виділені такі рівні валеологічного самовдосконалення:

– адаптивний рівень. Він характеризується хитливим ставленням до валеологічної реальності. Мета і завдання його валеологічної діяльності визначені в загальному виді і не є орієнтиром у діяльності. Ставлення до психолого-педагогічних знань індіферентне, система знань і готовність їх використовувати в необхідних валеологічних ситуаціях відсутня. Практична діяльність будується по заздалегідь відпрацьованій алгоритмізованій схемі, творчість практично не виявляється. Різноманітні види валеологічної діяльності між собою слабо корелюють. Особистості, що знаходяться на цьому рівні, не виявляють активності в плані валеологічного самовдосконалення;

– репродуктивний рівень. Відрізняється проявом тенденції до стійкого ціннісного ставлення до валеологічної реальності. Більш високо оцінюється і визнається роль валеологічних знань, виявляється прагнення до встановлення суб'єкт-суб'єктних відносин між учасниками валеологічного процесу, відзначається більш високий індекс задоволеності валеологічною діяльністю. На відміну від адаптивного рівня успішніше розв'язуються не тільки організаційно-діяльнісні задачі, але і конструктивно-прогностичні, які передбачають діяльність із цілеспрямовання і планування своїх дій, прогнозу їхніх наслідків. Творча активність виявляється в рамках відтворюючої діяльності, але з елементами пошуку нових рішень у стандартних валеологічних ситуаціях. У таких студентів формується позитивна спрямованість потреб, інтересів, схильностей; мислення характеризується наявністю окремих проявів переходу від репродуктивних форм до пошукового;

– евристичний рівень. Характеризується більшою цілеспрямованістю, стійкістю, усвідомленістю шляхів і способів діяльності. Помітні зміни відбуваються в структурі технологічного компонента, що свідчить про становлення особистості як суб'єкта власної валеологічної діяльності. Діяльність на цьому рівні відрізняється вираженою гуманістичною спрямованістю у взаємодії з однокурсниками, оточуючими людьми. У структурі валеологічного мислення важливе місце займає валеологічна рефлексія, емпатія, що забезпечують реальне глибоке розуміння й усвідомлення дій і вчинків. Це виявляється у виборчому ставленні до пропонуєваних форм валеологічної діяльності, в оволодінні основними методами пізнання й аналізу власної діяльності, що відрізняється постійним пошуком і використанням нових технологій, готовністю передавати свій досвід іншим;

– креативний рівень. Відрізняється високим ступенем результативності, мобільністю валеологічних знань, утвердженням стосунків співробітництва і співтворчості. Позитивна емоційна спрямованість валеологічної діяльності стимулює перехід до стійкоперетворюючої, активно-творчої і самостворюючої діяльності. Технологічна готовність особистості цього рівня здобуває цілісний, завершений характер. Особливе місце в її структурі здобувають аналітико-рефлексивні уміння; усі компоненти технологічної готовності між собою тісно корелюють, виявляючи велику кількість значимих зв'язків і утворюючи цілісну структуру діяльності. У структурі кожного компонента виявляються "ядерні", системоутворюючі елементи. У діяльності студента важливе місце займають такі форми прояву творчої активності, як валеологічна імпровізація, валеологічна інтуїція, уява, які забезпечують оригінальне, продуктивне рішення валеологічних завдань; у структурі особистості гармонійно поєднуються наукові і валеологічні інтереси і потреби; високий рівень валеологічної рефлексії і творчої самостійності створюють умови для ефективного самовдосконалення індивідуально психологічних, інтелектуальних можливостей особистості [6, с. 147].

Висновки. Урахуємо, що внесок чинників способу життя в порушення стану здоров'я складає понад 50 % та вдвічі перевищує сумарну роль спадково-біологічних впливів і недоліків охорони здоров'я. Основним об'єктом впливів, що без значних матеріальних витрат можуть забезпечити зміцнення здоров'я, мають стати валеологічна свідомість і валеологічна поведінка.

Валеологічне самовдосконалення – це інтегративна особистісна якість, що формується в процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я, до організації здорового способу життя, валеологічного мислення, набуття досвіду застосування валеологічних знань, умінь і навичок у практиці організації здорового способу життя, розвитку всіх компонентів валеологічної свідомості.

Використані джерела

1. Брехман И.И. Валеология / И.И. Брехман. – СПб. : Наука, 1993. – 170 с.
2. Грибан В.Г. Валеология: Навчальний посібник / В.Г. Грибан. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
3. Зайцев В.П. Валеология – учение о здоровье : Учебное пособие / В.П. Зайцев. – Харьков, 1996. – 160 с.
4. Кушнір В.А. Системний аналіз педагогічного процесу: методологічний аспект / В.А. Кушнір. – Кіровоград, 2001. – 348 с.

5. Модернізація вищої освіти України; Болонський процес / Уклад. М.Ф. Степко, Я.Я. Болубаш, К.М. Лемківський, Ю.В. Сухарніков; Відп. ред. М.Ф. Степко. – К.: Освіта України, 2004. – 60 с.
6. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л.Г. Татарникова. – СПб.: Петроградский и К°, 1995. – 350 с.

Dudorova L., Voloshyna O.

VALEOLOGICAL SELF-IMPROVEMENT AS A PART OF UNIVERSITY STUDENTS CULTURE

The authors have reviewed the main approaches to define the essence of valeological self-improvement as a part of personal culture of university students on the basis of analysis of the contemporary studies. Valeological self-improvement of a student reveals itself in the selection of proper activities, tools, models, and solutions directed to the application of a student's professional abilities. It combines both values and professional qualities that contribute to achieving of the socially effective professional potential.

In the context of a personality the criteria for evaluation of the level of self-improvement achievement are as follows: perception of the objective reality, empathy, self-attitude, autonomy, and valuables. In the context of activity the criteria are as follows: creativity, goal-directedness, professional self-attitude, and communicative abilities.

The evaluation according to these criteria is possible through the use of quantitative and qualitative indicators. The quantitative indicators are the empirical results obtained, for example, as a result of using psychodiagnostic methods, "Self-actualized test" (SAT) and "Goal-means-result" (GMR). The qualitative indicators are the students' results of the expert evaluation and self-evaluation according to the specific levels: low, medium, high.

There may be accented three stages of valeological self-improvement: the stage of valeological consciousness, the stage of valeological thinking and the stage of valeological activity.

Based on the analysis and synthesis of a number of studies the following basic approaches that contribute to a successful valeological self-improvement of students have been determined:

– Systematic approach. A human being is a perfect unity of two substances: soul and body. There is no way to keep the body healthy unless a student's emotional and volitional spheres can be improved;

– Active approach. Students master it during a cooperative activity with a teacher who should lead them on the path of health.

The following levels of valeological self-improvement have been determined: adaptive, reproductive, heuristic, and creative.

Key words: *valueology, students, self-improvement, the component, criterion, value.*

Стаття надійшла до редакції 20.04.2016 р.