СТАН СФОРМОВАНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

УДК 378.013

О. В. Шукатка

Проведення дослідження з формування здоров'язбережувальної компетенції майбутніх економістів потребує встановлення напрямків підготовки студентів у цій сфері. З метою встановлення стану сформованості здоров'язбережувальної компетенції майбутніх економістів на етапі констатувального етапу експериментального дослідження було опрацьовано спеціальну літературу з проблем навколишнього середовища та здоров'я [3] для розробки анкет і тестів на предмет обізнаності з питаннями здорового способу життя та здоров'язбережувальної діяльності. Було використано методики оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів [1], ситуативні задачі з безпеки життєдіяльності [4], практичні вправи, рольові ігри, тренінги з групової психокорекції [2] тощо.

Мета статті полягає у встановленні стану сформованості здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів економічного профілю підготовки фахівців.

На констатувальному етапі в експериментальному дослідженні взяли участь 384 студенти, які навчалися у Тернопільському національному економічному університеті, Хмельницькому національному університеті, Львівській державній фінансовій академії. Було розроблено спеціальні анкети з метою: визначення обізнаності студентів у здоров'яруйнівних чинниках впливу професії економіста; установлення мотивів і ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя, фізичного вдосконалення, здоров'язбережувальної діяльності; установлення рівня знань валеологічного спрямування та фізичної культури тощо. Використовувалися ситуативні вправи для визначення досвіду здоров'язбереження майбутніх економістів.

Визначення обізнаності студентів у впливі професії економіста на здоров'я, що відображає сформованість професійно-діяльнісної здоров'язбережувальної компетенції, проводилося за допомогою анкетування. Було встановлено, що:

– лише 9,64 % студентів повністю ведуть здоровий спосіб життя, більшість (57,55 %) часто його порушують, а 32,81 % – не дотримуються зовсім;

– 19,01 % респондентів не вважали культурною людиною ту, котра не турбується про своє здоров'я, 47,4 % вважають її недостатньо культурною, а 33,59 % узагалі не пов'язують культуру людини з її способом життя;

– на думку 9,11 % студентів професійна діяльність економіста матиме певний негативний вплив на здоров'я, 65,89 % припускали, а 25 % заперечували такий вплив;

– лише 10,15 % опитаних називали 9 і більше негативних чинників, які можна вважати здоров'яруйнівними чинниками впливу на здоров'я майбутнього економіста (робота з комп'ютерною технікою, малорухливий спосіб життя (гіподинамія); щоденне психологічне навантаження завдяки роботі в одному, здебільшого малочисельному колективі; стреси, що призводять до депресії у зв'язку з одноманітністю та напруженістю роботи з документами; робота в закритому приміщенні, де може бракувати чистого повітря або використовуються кондиціонери; інколи ненормований робочий час тощо); 40,89 % студентів називали до 5–6 чинників негативного впливу на здоров'я і 48,96 % респондентів змогли назвати до 3 таких здоров'яруйнівних чинників, що свідчить про недостатню обізнаність студентів з цією проблемою;

– визначаючи заходи для зменшення негативного впливу професійних здоров'яруйнівних чинників, лише 21,09 % студентів зазначили більше 9 заходів здоров'язбереження (відвідування тренажерного залу або фітнес-клубу; сауна, масаж, оздоровчі фізичні вправи, ранкова пробіжка, катання на велосипеді або лижах, плавання, психофізичні вправи, аутогенне тренування, соціально-психологічні тренінги, дотримання гігієнічних норм в організації

робочого місця, виробнича гімнастика, професійно-прикладні фізичні вправи тощо); 43,23 % опитаних навели приклади 5–6 таких заходів, а 35,68 % студентів обмежилися лише 2–3 видами активного відпочинку після роботи;

– називаючи професійні захворювання, які можуть виникати у фахівців економічного профілю, 5,99 % студентів зазначали остеохондроз, тромбофлебіт (порушення кровопостачання в органи тазу та нижніх кінцівок), порушення зору, серцево-судинні захворювання, часті застуди від кондиціонерів тощо і висловлювали свою думку про те, як можна попередити ці хвороби; 37,24 % студентів вказували лише 3 таких захворювання, а 56,77 % – 1–2 види порушень здоров'я.

Узагальнені результати анкетування доводять, що рівні обізнаності студентів у впливі професії економіста на здоров'я розподілились таким чином: високий рівень обізнаності властивий 48 студентам (12,5 %), середній рівень характерний для 187 студентів (48,7 %), а низький рівень виявили 149 майбутніх економістів (38,8 %). Визначені дані свідчать про недостатню компетенцію майбутніх економістів у сфері інтеграції здоров'язбереження та професійної діяльності.

З метою визначення сформованості компетенцій ціннісно-смислової орієнтації здоров'язбережувальної діяльності майбутніх економістів, когнітивних і навчально-пізнавальних компетенцій еколого-валеологічного спрямування та фізичної культури, комунікативних компетенцій, що передбачають обмін інформацією з питань здоров'язбереження і здорового способу життя для створення власної моделі здоров'язбережувальної діяльності майбутнього економіста, було розроблено анкети, в яких відображені всі зазначені категорії питань. Аналіз результатів анкетування надає змогу зробити такі узагальнення:

1. Важливість проблеми здоров'язбереження як одну з важливих особистісних життєвих цінностей усвідомлюють 14,84 % опитаних. Акцентують свою увагу на цій проблемі лише тоді, коли виникають проблеми зі здоров'ям 53,65 % студентів. Однак 31,51 % майбутніх економістів

вважають, що проблеми здоров'язбереження будуть актуальними для них лише в старшому віці, що доводить несвідоме ставлення студентів до здоров'язбереження.

2. Переконаність у тому, що вони мають чітко сформоване ціннісне ставлення до здоров'я, виявили 9,38 % студентів; невпевненість у своїх переконаннях – 52,86 %; 37,76 % респондентів не вважають цю проблему актуальною на цьому етапі (оскільки переконані в достатньому "запасі міцності" здоров'я), що свідчить про переважання середнього та низького рівня аксіологічної складової здоров'язбережувальної компетенції майбутніх економістів.

3. Упевненість у тому, що дотримуються здорового способу життя, висловили 6,25 % студентів. Значна частина опитаних (56,77 %) констатує, що не завжди дотримується, а 36,98 % – зовсім не дотримуються здорового способу життя, будучи переконаними в непотрібності таких заходів, аргументуючи таку відповідь достатнім "запасом міцності" здоров'я.

4. Водночас лише 3,12 % студентів зазначили, що мають індивідуальну програму здоров'язбереження. У 60,16 % опитаних немає такої програми, хоча вони інколи займаються активним відпочинком. На жаль, більше третини майбутніх економістів (36,72 %) не лише не мають такої програми, а й не прагнуть її створювати, обумовлюючи свою позицію знову ж таки достатнім "запасом міцності" здоров'я.

5. Для 5,99 % студентів активна фізична підготовка відбувається не лише на заняттях з фізичного виховання, а й під час систематичного відвідування тренажерних залів, фітнес-клубів, басейнів, участі у спортивних секціях, туристичних походах, спортивних іграх тощо. Однак більша половина опитаних (57,55 %) лише епізодично відвідує такі заклади, а 36,46 % вважають, що їм достатньо занять з фізичного виховання, що свідчить про необхідність удосконалення напрямків фізичної підготовки майбутніх економістів.

6. Свій рівень поінформованості та обізнаності з кола питань стосовно наукових засад соціальних, суспільних, екологічних явищ і традицій у

напрямку збереження здоров'я людини оцінювали як високий 9,89 % студентів, як середній – 79,17 %, як низький – 10,94 %, що доводить необхідність активізації процесів формування здоров'язбережувальної компетенції майбутніх економістів.

7. Водночас лише 5,47 % студентів активно цікавляться інформацією, яка стосується проблем здоров'язбереження (з питань здорового способу життя; екологічної ситуації в місті, країні, світі; негативних техногенних впливів на здоров'я та забрудненої води, повітря, хімічних речовин; особливостей здорового харчування; безпеки життєдіяльності; активного відпочинку; фізичного вдосконалення свого організму тощо). Майже половина опитаних (51,56 %) епізодично знайомиться з інформацією цього спрямування, а 42,97 % студентів вважають: усе, що стосується проблем здоров'язбереження, є давно відомим. Це означає, що необхідно формувати здоров'язбережувальну компетенцію майбутніх економістів шляхом використання таких педагогічних форм і методів навчання, які збуджуватимуть інтерес до напрямків здоров'язбереження, їх зв'язку з майбутньою професійною діяльністю та мотивуватимуть студентів до розширення інформаційної бази з питань здорового способу життя.

8. Викликає занепокоєння дуже низький рівень критичного ставлення студентів до тютюнопаління. Лише 9,64 % опитаних висловили категоричне "Ні" цій шкідливій звичці. 33,33 % студентів вважають, що інколи можна запалити (за компанію) і це не призводить до звикання, а 57,03 % майбутніх економістів заявили, що палять. Такі показники свідчать про необхідність проведення активної роботи зі студентами в напрямку оздоровлення їхнього способу життя.

9. Знаючи про шкідливість тютюнопаління для здоров'я людини, 9,38 % студентів пропагують відмову від цієї звички. На думку 53,12 % опитаних, інформація про шкідливість тютюну є дещо перебільшеною, оскільки багато лікарів, котрі знають про його згубну дію на здоров'я, палять. Водночас 37,5 %

студентів, знаючи про шкідливість тютюнопаління, вважають, що їх не торкнеться ця проблема з наслідками порушення здоров'я.

10. Щодо ставлення до вживання алкоголю лише 3,65 % студентів висловили у відповідь категоричне "Ні". 76,56 % опитаних вважають, що інколи можна вживати алкоголь (за компанію), а 19,79 % студентів переконані в тому, що алкоголь не впливає на їхній організм і тому його вживання не перетвориться на згубну звичку.

11. У ставленні до вживання наркотиків 37,68 % студентів висловили категоричне "Ні", 50,26 % зазначили, що колись спробували, а 14,06 % вважають, що можна використовувати легкі наркотики (наприклад, куріння). Такі показники опитування вказують на важливість та необхідність формування у студентів здоров'язбережувальної компетенції в напрямку активної протидії наркоманії у будь-яких її формах.

12. 14,84 % майбутніх економістів висловили думку, що усвідомлюють свою відповідальність за вибір власного способу життя й організацію свого вільного часу. Однак 76,04 % студентів зазначили, що інколи це залежить від ситуації (здебільшого від того, який спосіб життя веде найближче оточення, друзі, однолітки). 9,12 % респондентів переконані, що від них нічого не залежить, бо вони часто схиляюся до думки інших. Це свідчить про необхідність формування у студентів власної думки, ціннісного ставлення до здорового способу життя та активного здоров'язбережувального проведення вільного часу.

13. Знання реальних способів здоров'язбереження мають певний вплив на вибір здорового способу життя для 13,54 % студентів, оскільки це надає змогу вдосконалити їхню програму здоров'язбережувальної діяльності. Однак 52,34 % майбутніх економістів не виявили стійкого переконання в цьому і зазначили, що лише інколи така інформація викликає зацікавлення. Водночас 34,12 % опитаних не прагнуть вносити будь-які зміни у власний спосіб життя, обумовлюючи це звичкою до стабільності. Такі показники свідчать про необхідність використання нестандартних, інноваційних підходів до

формування здоров'язбережувальної компетенції майбутніх економістів, щоб зацікавити та спрямувати їхню активність на вдосконалення власної здоров'язбережувальної діяльності.

14. Попередній висновок підкріплюється ще й тим, що лише 4,95 % студентів приділяє увагу активним пошукам інформації для вдосконалення власної програми здоров'язбереження. 64,58 % опитаних зазначили, що їм інколи буває цікаво прочитати щось невідоме і корисне стосовно здорового способу життя. Однак майже третина студентів (30,47 %) зазначила, що не захоплюється такою літературою, оскільки, на їхню думку, усе є давно відомим. Тому в процесі формування здоров'язбережувальної компетенції майбутніх економістів доцільно інтегрувати загальноприйняту та широко відому еколого-валеологічну інформацію, сучасні тенденції здоров'язбереження й особливості майбутньої професійної діяльності економістів, щоб спонукати студентів до творчого, аналітичного підходу щодо організації здоров'язбережувального середовища для оптимальної життєдіяльності.

15. Ураховуючи той факт, що складовими здоров'я є й психологічні аспекти, ми звертали увагу студентів на доцільності участі в соціально-психологічних тренінгах з проблем безпеки життєдіяльності. Однак лише 4,69 % студентів були учасниками таких тренінгів з метою вдосконалення власної програми здоров'язбереження. Для 74,22 % опитаних участь у тренінгових програмах була цікавим проведенням часу, а 21,09 % вважали, що це дитячі ігри, які не можуть змінити світогляд особистості в напрямку ціннісного ставлення до здорового способу життя.

16. Читання валеологічної літератури 4,95 % студентів використовує для вдосконалення здоров'язбережувальної діяльності; для 34,37 % це буває лише інколи корисним, а 60,68 % взагалі не цікавляться такою літературою. Тому вважаємо, що підбір валеологічної літератури доцільно змістовно поєднувати з професійною діяльністю майбутніх економістів, щоб мотивувати студентів до поповнення валеологічної обізнаності в поєднанні з фахом економіста.

17. Визначення ставлення студентів до аналізу різних програм фізичного вдосконалення засвідчило, що 9,64 % опитаних систематично ознайомлюються з новими програмами для покращення власної програми здоров'язбереження; для 63,54 % інколи це буває цікаво (що необхідно використати у процесі формування здоров'язбережувальної компетенції майбутніх економістів), а 26,82 % студентів не виявили захоплення такою діяльністю, що свідчить про низький рівень прагнення до фізичного вдосконалення.

18. Однак лише 4,43 % студентів творчо підходять до організації занять з активного фізичного навантаження, для 44,53 % інколи це буває цікавим, а більша частина опитаних (51,04 %) взагалі не виявила інтересу до такої діяльності, що свідчить про необхідність посилення мотиваційних аспектів формування здоров'язбережувальної компетенції майбутніх економістів.

19. Встановлено, що 4,95 % студентів систематично здійснюють планування, аналіз та самооцінку власної здоров'язбережувальної діяльності, 45,31 % – лише інколи, а 49,74 % взагалі не виявляють зацікавленості в таких діях. Для активізації зазначеної діяльності студентів доцільно запропонувати студентам вести систематичні записи в "Паспорті здоров'я".

20. Оскільки лише 6,25 % студентів зазначили, що застосовують моделювання для використання різних форм і методів здоров'язбереження, буде доцільним навчити студентів організовувати свою діяльність у цьому напрямку, адже для 51,3 % опитаних це буває інколи цікаво, а 42,45 % респондентів не виявили позитивного ставлення до таких дій. Особливої значущості набуває така діяльність для навчання студентів організовувати здоров'язбережувальне середовище у процесі професійної діяльності.

21. Встановлено, що 3,39 % студентів (здебільшого ті, хто активно займається фізичним удосконаленням свого організму) часто обмінюються інформацією з питань здоров'язбереження та здорового способу життя з однодумцями (у фітнес клубах, тренажерних залах тощо). Майже чверть опитаних (27,34 %) лише інколи вдаються до розмов на такі теми, оскільки вважають, що ці проблеми не привертають увагу сучасної молоді. На жаль,

значна частина студентів (69,27 %) у бесідах з однолітками взагалі не торкається питань здоров'язбереження, обумовлюючи свою відповідь тим, що в них є більш цікаві теми для обговорення.

22. Відповідно, усі попередні відповіді студентів на запитання цієї анкети обумовлюють той факт, що незначна кількість студентів (10,16 %) бере активну участь у соціальних акціях в організації здорового способу життя (забігах, кросах, змаганнях тощо), 51,56 % опитаних – лише інколи, а 38,28 % уникають подібних акцій.

23. У світлі проблеми нашого дисертаційного дослідження викликає занепокоєння, що зовсім незначна кількість студентів (5,47 %) планує, проектує, моделює, прогнозує власний професійний розвиток з урахуванням здоров'язбережувальної діяльності, 16,14 % – лише інколи, а 78,39 % взагалі не пов'язують питання здоров'язбережувальної діяльності з майбутнім фахом. У бесідах зі студентами було встановлено, що майбутні економісти розділяють професійну і здоров'язбережувальну діяльності, вважаючи, що остання може відбуватися лише у вільний від роботи час, не пов'язана з професією та полягає або в лікуванні певних хвороб, або має активно-відпочинковий характер.

Узагальнюючи результати анкетування 384 студентів, було встановлено, що у 33 осіб (8,59 %) сформовано високий рівень здоров'язбережувальної компетенції, 205 студентам (53,39 %) властивий середній рівень цього показника, а в 146 майбутніх економістів (38,02 %) здоров'язбережувальна компетенція характеризується низьким рівнем. Такі показники свідчать, що існує нагальна потреба у формуванні здоров'язбережувальної компетенції майбутніх фахівців економічної сфери.

Отже, проведений аналіз результатів анкетування, тестування, індивідуальних бесід зі студентами на етапі констатувального експерименту надав змогу встановити стан сформованості здоров'язбережувальної компетенції 384 студентів трьох економічних вищих навчальних закладів. Було встановлено, що загальний стан сформованості здоров'язбережувальної компетенції майбутніх економістів коливається в таких межах:

– за показниками високого рівня: 7,29–12,5 %;

– за показниками середнього рівня: 38,28–53,39 %;

– за показниками низького рівня: 38,02–52,34 %.

Такі дані свідчать про необхідність удосконалення навчально-виховного процесу підготовки майбутніх економістів у напрямку цілеспрямованого формування здоров'язбережувальної компетенції студентів під час фахової підготовки.

Подальші наукові пошуки будуть здійснюватися в напрямку обґрунтування педагогічних умов підготовки майбутніх економістів, реалізація яких сприятиме формуванню здоров'язбережувальної компетенції студентів на засадах аксіологічного підходу.

Список використаної літератури

1. Башавець, Н. А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів : [навч.-метод. посібник для студ. та виклад. вищ. навч. закладів] / Н. А. Башавець. – Одеса : Вид. Букаєв В. В., 2009. – 160 с.

2. Эксакусто, Т. В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры / Т. В. Эксакусто. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 339 с. – (Психологический практикум).

3. Лук'янова, Л. Б. Основи екології : навч. посіб. / Л. Б. Лук'янова. – К. : Вища школа, 2000. – 327 с.

4. Максимова, Н. Ю. Безпека життєдіяльності: Соціально-психологічні аспекти алкоголізму та наркоманії : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. – К. : Либідь, 2006. – 328 с.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Романишина Л. М.