

УДК 378.015.31:613

САМООЦІНКА ЗДОРОВ'Я ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО НЬОГО

І. В. Кушакова, І. Ю. Курільченко, А. Гордієнко

У статті розглянуто поняття та структуру свідомого ставлення до здорового способу життя, показано методи та результати самооцінки здоров'я і діагностики ставлення студентів до власного здоров'я.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням захворювань, інвалідності, різким зниженням рівня життєдіяльності організму людини, особливо дітей і молоді. Для досягнення загального здоров'я населення перевагу слід надавати стратегії охорони здоров'я практично здорової людини. Медицина сьогодення спрямована на усунення вже існуючої хвороби й не може істотно впливати на збереження здоров'я людини, тому існує необхідність пошуку ефективних способів і засобів збереження й розвитку здоров'я індивіда.

Характерними явищами нашої доби стали недбале ставлення до власного здоров'я і значне поширення серед молоді шкідливих звичок. Тільки цілеспрямована турбота про здоров'я може зберегти перспективу виживання людства. Гуманізація освіти вимагає формування стійких мотивацій до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки.

У науковій літературі майже не розкрито значення різноманітних методик самооцінки здоров'я як засобу виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я.

Завдання нашого дослідження – з'ясувати ставлення студентів до власного здоров'я та здорового способу життя для організації та корекції подальшої виховної роботи.

Ми визначаємо свідоме ставлення до здорового способу життя як стійке особистісне прийняття дієвих та надійних засобів збереження власного здоров'я – правил і постулатів такого способу життя.

У структурі названого ставлення можна виділити когнітивний, емоційно-ціннісний і дієво-практичний компоненти.

Ми дослідили ставлення до власного здоров'я і показники фізичного та психічного стану студентів 1 і 2 курсів спеціальності

«Фізична реабілітація». Ми дійшли висновку, що загальний стан здоров'я студентів хороший, вони мають непогану фізичну підготовленість. При цьому ставлення до власного здоров'я є переважно несвідомим, часто недбалим, що говорить про нестачу знань щодо здоров'я як фізичного стану і соціального явища, а також про необхідність виховання більш бережливого, усвідомленого, ціннісного відношення до власного здоров'я і здоров'я оточення.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, самооцінка здоров'я, свідоме ставлення до власного здоров'я.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням захворювань, інвалідності, смертності, різким зниженням опірності й рівня життєдіяльності організму людини, особливо дітей і молоді. Майже 90% студентів мають відхилення здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку. Зважаючи на такі статистичні дані, стає очевидним, що для досягнення загального здоров'я населення перевагу слід надавати стратегії охорони здоров'я практично здорової людини. Медицина сьогодення спрямована на усунення вже існуючої хвороби й не може істотно впливати на збереження здоров'я людини, тому існує необхідність пошуку ефективних способів і засобів збереження й розвитку здоров'я індивіда.

Характерними явищами нашої доби стали недбале ставлення до власного здоров'я і, що найгірше, – лавиноподібне поширення серед молоді паління, вживання алкоголю, наркотичних та психотропних речовин, збільшення частоти венеричних захворювань, девіантної поведінки. Поведінка людини на межі нового тисячоліття вийшла за межі безпечної зони, і тільки цілеспрямована турбота про здоров'я може зберегти перспективу виживання людства.

Гуманізація освіти вимагає якісно нового підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки.

Аналіз основних досліджень і публікацій. У контексті нашої роботи актуальними є результати досліджень М. Амосова, Г. Апанасенка, І. Гундарова, П. Капіци, Ю. Лисицина, В. Палесського, А. Щедрина, присвячених загальним питанням здоров'я та здорового способу життя, а також А. Алексюка, О. Рудницької, С. Смирнова, Л. Столяренко, М. Фіцули, І. Харламова, що розкривають питання педагогіки вищої школи (Амосов, 2002; Апанасенко, 2000; Гундаров та Полесский, 1993; Лисицин, 2007; Столяренко, 2008).

І. Брехман, О. Васильєва, О. Гладошук, Г. Зайцев, В. Колбанов, В. Панок, К. Петровський, А. Попов, Р. Раєвський, Т. Ротерс, В. Скумін, Л. Татарнікова, О. Язловецька та інші спрямували зусилля на пошук стратегічних педагогічних орієнтирів і умов вирішення проблеми формування здорового способу життя студента (Брехман, 1990).

Виділення раніше не вирішених частин загальної проблеми. Попри все вищезгадане, у науковій літературі майже не розкрито значення різноманітних методик самооцінки здоров'я не тільки для з'ясування свого фізичного стану, але й як засобу виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я.

Постановка завдання. Завдання нашого дослідження – з'ясувати ставлення студентів до власного здоров'я та здорового способу життя для організації та корекції подальшої виховної роботи.

Виклад основного матеріалу. Узагальнюючи дані досліджень у галузі охорони здоров'я, можна виділити фактори, які в процесі навчальної діяльності студентів здатні негативно впливати на їхнє здоров'я, а саме: посилені вимоги до засвоєння великого обсягу навчальної інформації; тривале навантаження на деякі функціональні системи організму; відсутність навичок раціональної організації навчальної діяльності, що призводить до порушень режиму харчування, сну і, відповідно, негативно відбивається на академічній успішності студентів та стані їх здоров'я; низька культура відпочинку, ознакою якої є переважаючі пасивні форми організації дозвілля.

Дослідження останніх років свідчать, що однією з причин погіршення стану здоров'я студентів є відсутність у них достатньої інформації про важливість здорового способу життя, ролі рухової активності у зміцненні соматичного здоров'я та елементарних навичок самоконтролю свого фізичного стану.

На нашу думку, тільки свідоме сприйняття здорового способу життя визначає результативність зусиль людини у збереженні та зміцненні здоров'я, збільшенні тривалості життя, повноцінному виконанні біологічних і соціальних функцій.

Ми визначаємо свідоме ставлення до здорового способу життя як стійке особистісне прийняття дієвих та надійних засобів збереження власного здоров'я – правил і постулатів такого способу життя.

У структурі названого ставлення можна виділити когнітивний, емоційно-ціннісний і дієво-практичний компоненти.

Когнітивний компонент характеризує світоглядну позицію студента, усвідомлене сприйняття ним змістового аспекту здорового способу життя, рівень цих знань.

Емоційно-ціннісний компонент передбачає переживання, відчуття, що виникають у молодій людини у процесі реалізації постулатів здорового способу життя.

Дієво-практичний компонент характеризує вміння, вольову схильність особистості дотримуватись здорового способу життя.

Найважливішими ознаками кожного з компонентів можна вважати їх відносну стійкість, інтенсивність, тобто ступінь розвитку компонента, і взаємозв'язок, що існує між компонентами.

Методологічною основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у молоді є гуманістична модель освіти, сутність якої полягає у створенні такої соціокультурної ситуації, яка сприяла б формуванню суспільно значущої смислоціннісної життєвої стратегії.

Рівень готовності для такої діяльності характеризується здатністю молодих людей перетворювати зовнішні вимоги на внутрішні спонукання, мотиви поведінки, а також пробудженням самосвідомості й відповідальності за власне здоров'я.

Результатом формування свідомого ставлення до здорового способу життя є культура здоров'я як інтегральна якість особистості і показник вихованості. Вона забезпечується певним рівнем знань, умінь і навичок зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Формування здорового способу життя, культури здоров'я потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери молоді, підтримки молодих людей у прагненні бути здоровими. Мотивація на здоровий спосіб життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення й зміцнення здоров'я.

З метою виявлення ставлення студентів до власного здоров'я, формування більш уважного відношення до свого здоров'я нами був розроблений та проведений констатувальний експеримент, у якому взяли участь 20 студентів 2 курсу факультету фізвиховання (спеціальність «Фізична реабілітація») Донбаського державного педагогічного університету.

Були використані наступні методики діагностики:

1. Ставлення опитуваних до власного здоров'я вивчали за допомогою тесту «Здоров'я» (за академіком С. Долецьким). Його мета – визначити, наскільки усвідомлено й відповідально людина ставиться до свого здоров'я.

2. Самооцінку здоров'я здійснювали за тестом «Самооцінка здоров'я» (за В. Войтенком).

Кількість учасників експерименту невелика, але результати вважаємо досить показовими, оскільки в дослідженні брали участь саме студенти спеціальності «Фізична реабілітація», тобто ті, хто має апіорі турбуватись про власне здоров'я.

Проаналізувавши відповіді на питання тесту «Здоров'я», ми з'ясували, що 50% опитаних (10 осіб) виявляють задовільний рівень ставлення до власного здоров'я (6 балів з 10 можливих), 10% (2 особи) мають добрий рівень піклування про здоров'я (7 балів), 40% (8 осіб) ставляться до здоров'я безвідповідально (5 балів).

При цьому відповіді на тест «Самооцінка здоров'я» свідчать, що більшість опитаних (60%) мають хороший стан здоров'я (3 – 9 балів з 28; за шкалою: 0 – ідеальне самопочуття, 28 – дуже погане). 40% оцінили стан свого здоров'я як задовільний (11 – 16 балів).

Крім того, для діагностики і самодіагностики психічного стану людини іноді використовують зорові ілюзії Акіоші Кітаока. Він є професором психології в Університеті Ritsumeikan (м. Кіото) і спеціалізується на питаннях зорового сприйняття і зорових ілюзій.

Як стверджує вчений, за допомогою малюнків, так званих зорових ілюзій, можна визначити психічний стан людини, ступінь стомлення, також вони допомагають відобразити внутрішній настрій респондента (Кітаока, 2007).

При розгляданні малюнків, які не є анімацією, відзначають три варіанти їх сприйняття людським оком: зображення можуть бути нерухомими, також можливий повільний їх рух або більш активний. Щоб переконатись у статичності зображення, потрібно зосередити зір на одній ділянці малюнка – рух, якщо він спостерігався, припиняється, тобто ефект переміщення фігур створюється уявою людини.

Якщо малюнки абсолютно нерухомі – немає про що турбуватись, психічне здоров'я обстежуваного у повному порядку. Професор вважає, що такий результат можливий у людини врівноваженої, спокійної, яка повністю відпочила.

Якщо малюнки рухаються повільно, обстежуваному необхідний відпочинок, як фізичний, так і моральний. Особливо важливий повноцінний сон, що є найкращим антидепресантом.

Активний рух малюнка може бути симптомом накопиченого стомлення, погіршення здоров'я або високого рівня стресу, який людина відчуває в даний момент. У такому разі варто переглянути свій спосіб життя, стереотипи мислення, звернутись до психолога, щоб повернути душевну гармонію і зміцнити стан здоров'я.

Ознайомитись із методикою використання зорових ілюзій Акіоші Кітаока та перевірити на собі інформативність такого тесту ми запропонували студентам 1 курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». Діагностика здійснювалась перед початком іспиту та після його закінчення.

Під час обох опитувань найбільший відсоток відповідей, а саме 65% перед іспитом та 40% після нього, припадає на сприйняття повільного руху малюнків, що є варіантом норми, адже може свідчити про невелику втому в опитаних студентів. Нерухомість зображень для зору студентів після іспиту зросла порівняно з результатами до іспиту з 21% до 35%. Поясненням цього може бути покращення настрою у частини студентів після виконання екзаменаційних завдань. Активний рух фігур після іспиту побачили більше опитаних, ніж на початку (25% і 14% відповідно), це свідчить, що деякі студенти відчули сильну втому та навіть виснаження і потребують відпочинку. Показники втоми за проведеним тестом не є критичними, але молодим людям слід дбати про стан свого здоров'я і пам'ятати, що звичайна втома може перерости у перевтому, а це вже хронічний стан, для подолання якого необхідне лікування.

Висновки. Вважаємо доцільним та важливим використання даних методів самодіагностики як для виявлення ставлення студентів до власного здоров'я, здорового способу життя, психічного стану з метою організації та корекції подальшої виховної роботи, так і в якості інструменту привернення уваги самих студентів до проблеми збереження власного здоров'я.

Результати досліджень показують, що загальний стан здоров'я студентів хороший, значна доля їх займаються спортом, мають непогану фізичну підготовленість. При цьому ставлення до власного здоров'я є, переважно, несвідомим, часто недбалим, що говорить про нестачу знань щодо здоров'я як фізичного стану і соціального явища, а також про необхідність виховання більш бережливого, усвідомленого, ціннісного відношення до власного здоров'я і здоров'я оточення.

Література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Москва : Издательство АСТ, 2002. 590 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология. Ростов н/Д. : Феникс, 2000. 248 с.
3. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. Москва : Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
4. Гундаров И. А., Полесский В. А. Актуальные вопросы практической валеологии. Валеология : диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Санкт-Петербург : Наука, 1993. С. 25.

5. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. Москва : ГЭОТАР-медиа, 2007. 512 с.
6. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология : учебное пособие, 5-е изд., исправл. Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. 542 с.
7. Kitaoka A. Psychological approaches to art. *Japanese Journal of Psychonomic Science*. 2007. № 26. 97-102.

References

1. Amosov, N. M. (2002). *Entsiklopediya Amosova. Algoritm zdorov'ya [Amosov's encyclopedia. Health algorithm]*. Moscow: Izdatel'stvo AST (rus).
2. Aranasenko, G. L. (2000). *Meditinskaya valeologiya [Medical valeology]*. Rostov n/D.: Feniks (rus).
3. Brekhman, I. I. (1990). *Valeologiya — nauka o zdorov'ye [Valeology — science about health]*. 2-d ed., ad., redone. Moscow: Fizkul'tura i sport (rus).
4. Gundarov, I. A., & Polesskiy, V. A. (1993). *Aktual'nyye voprosy prakticheskoy valeologii. Valeologiya: diagnostika, sredstva i praktika obespecheniya zdorov'ya [Topical issues of practical valeology. Valeology: diagnosis, means and practice of ensuring the health]*. Saint-Petersburg: Nauka (rus).
5. Lisitsyn, Yu. P. (2007). *Obshchestvennoye zdorov'ye i zdravookhraneniye [Public health and healthcare]*. Moscow: GEOTAR-media (rus).
6. Stolyarenko, L. D. (2008). *Pedagogicheskaya psikhologiya [Educational psychology]: tutorial, 5th ed., corrected*. Moscow: YUNITI-DANA (rus).
7. Kitaoka, A. (2007). Psychological approaches to art. *Japanese Journal of Psychonomic Science*, 26, 97-102 (jap. with eng. abstract).

САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К НЕМУ

И. В. Кушакова, И. Ю. Курильченко, А. Гордиенко

В статье рассмотрены понятие и структура сознательного отношения к здоровому образу жизни, показаны методы и результаты самооценки здоровья и диагностики отношения студентов к собственному здоровью.

Современный этап развития общества характеризуется ростом заболеваний, резким снижением уровня жизнедеятельности организма человека, особенно детей и молодёжи. Для достижения общего здоровья населения предпочтение следует отдавать стратегии охраны здоровья практически здорового человека. Медицина современности направлена на устранение уже существующей болезни и не может существенно влиять на сохранение здоровья человека, поэтому существует необходимость поиска эффективных способов и средств сохранения и развития здоровья индивида.

Характерными явлениями нашей эпохи стали халатное отношение к собственному здоровью и значительное распространение среди молодёжи вредных привычек. Гуманизация образования требует формирования устойчивых мотиваций к здоровому образу жизни, позитивного социального поведения.

В научной литературе почти не раскрыто значение различных методик самооценки здоровья как средства воспитания сознательного отношения молодёжи к собственному здоровью.

Задача нашего исследования – выяснить отношение студентов к собственному здоровью и здоровому образу жизни для организации и коррекции дальнейшей воспитательной работы.

Мы определяем сознательное отношение к здоровому образу жизни как устойчивое личностное принятие действенных и надёжных средств сохранения собственного здоровья – правил и постулатов такого образа жизни.

В структуре названного отношения можно выделить когнитивный, эмоционально-ценностный и деятельностно-практический компоненты.

Мы исследовали отношение к собственному здоровью и показатели физического и психического состояния студентов 1 и 2 курсов специальности «Физическая реабилитация». Мы пришли к выводу, что общее состояние здоровья студентов хорошее, они имеют неплохую физическую подготовленность. При этом отношение к собственному здоровью является преимущественно бессознательным, часто небрежным, что говорит о недостатке знаний о здоровье как физическом состоянии и социальном явлении, а также о необходимости воспитания более бережного, осознанного, ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, самооценка здоровья, сознательное отношение к собственному здоровью.

SELF-ASSESSMENT OF HEALTH AS A MEANS OF FORMING THE CONSCIOUS ATTITUDE TO IT

I. V. Kushakova, I. Yu. Kurilchenko, A. Gordienko

The article deals with the concept and structure of conscious attitude to a healthy way of life, shows the methods and results of self-assessment of health and diagnostics of students' attitude to their own health.

The modern stage of development of society is characterized by the growth of diseases, disability, mortality, a sharp decrease in the level of human activity, especially children and youth. To achieve the General health of the population should prefer the strategy of health of practically healthy people. Modern medicine is aimed at eliminating the existing disease and cannot significantly affect the preservation of human health, so there is a need to find effective ways and means of preserving and developing the health of the individual.

Characteristic phenomena of our era were negligent attitude to their own health and a significant spread of bad habits among young people. Only purposeful health care can preserve the prospect of human survival. Humanization of education requires a qualitatively new approach to human needs, the formation of sustainable motivations for a healthy lifestyle, positive social behaviour.

In the scientific literature, the importance of various methods of self-assessment of health as a means of education of conscious attitude of young people to their own health is almost not disclosed.

The task of our research is to find out the attitude of students to their own health and healthy lifestyle for the organization and correction of further educational work.

We define a conscious attitude to a healthy lifestyle as a sustainable personal acceptance of effective and reliable means of maintaining their own health – the rules and postulates of such a lifestyle.

In the structure of the named relation it is possible to allocate cognitive, emotionally-valuable and effectively-practical components.

We investigated the attitude to their own health and indicators of physical and mental condition of students 1 and 2 courses of specialty "Physical rehabilitation". We came to the conclusion that the General state of health of students is good, they have good physical fitness. At the same time, the attitude to one's own health is mostly unconscious, often careless, which indicates a lack of knowledge about health as a physical condition and social phenomenon, as well as the need to foster a more careful, conscious, value-based attitude to one's own health and the health of others.

Key words: *health, healthy way of life, self-assessment of health, conscious attitude to own health.*

Кушакова Ірина Валеріївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини і фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Слов'янськ, Україна). E-mail: irakush@ukr.net.

Kushakova Iryna Valeriivna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Chair of Human Health and Physical Education of the SHEI «Donbass State Pedagogical University» (Sloviansk, Ukraine). E-mail: irakush@ukr.net

Курільченко Ірина Юріївна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я людини і фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Слов'янськ, Україна). E-mail: ksdslav@gmail.com

Kurilchenko Irina Yuriivna – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Chair of Human Health and Physical Education of the SHEI «Donbass State Pedagogical University» (Sloviansk, Ukraine). E-mail: ksdslav@gmail.com

Гордієнко Анастасія – студентка III курсу спеціальності «Здоров'я людини» ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Слов'янськ, Україна). E-mail: ksdslav@gmail.com

Gordienko Anastasia – a third year student of the specialty «Human health» of the SHEI «Donbass State Pedagogical University» (Sloviansk, Ukraine). E-mail: ksdslav@gmail.com