



## САМОАНАЛІЗ І САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

*Олена Лупало, Пётр Губка.* Самоаналіз і самоконтроль як ефективні методи в процесі формування здорового образу життя студентів-медиків.

*Helen Lupalo, Peter Gubka.* Self-examination and self-control as effective methods in the process of forming of healthy way of life of students – physicians.

**А** Узагальнено та проаналізовано досвід формування здорового способу життя за допомогою методів самоаналізу та самоконтролю студентів-медиків. Визначені основні методи формування здорового способу життя студентів: свідомого ставлення до здорового способу життя; позитивного досвіду дотримання здорового способу життя; стимулювання й корекції здоров'язберігальної поведінки; самовиховання.

**А** Обобщён и проанализирован опыт формирования здорового образа жизни с помощью методов самоанализа и самоконтроля студентов-медиков. Определены основные методы формирования здорового образа жизни студентов: сознательного отношения к здоровому образу жизни; позитивного опыта соблюдения здорового образа жизни; стимулирования и коррекции здоровьесберегающего поведения; самовоспитания.

**S** The authors of the article generalized and analysed experience of healthy way of life forming by the methods of self-examination and self-control of medical students. They defined the basic methods of forming students healthy way of life: methods of conscious attitude toward the healthy way of life forming; methods of positive experience of observance of healthy way of life forming; methods of stimulation and correction of health protection behavior; methods of self-education.

**Ключові слова:** життя, здоровий спосіб, самовиховання, самоконтроль, студенти.

**Ключевые слова:** жизнь, здоровый способ, самовоспитание, самоконтроль, студенты.

**Key words:** life, healthy method, self-education, self-control, students.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Останнім часом активізувалася увага до здорового способу життя студентів, це пов'язано зі стурбованістю суспільства з приводу здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності. Необхідно чітко уявляти, що не існує здорового способу життя як певної особливої форми життєдіяльності поза способом життя в цілому.

Здоровий спосіб життя відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності студентів. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у студента як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стилєвих особливостей поведінки, здатності побудувати себе відповідно до власних уявлень про повноцінну в духовному, моральному й фізичному ставленні до життя особистість.

Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій студентами як особистісно-значущих, але й не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. Так, у процесі накопичення особистістю соціального досвіду можлива дисгармонія пізнавальних (наукові та життєві знання), психологічних (формування інтелектуальних, емоційних, вольових структур), соціально-психологічних (соціальні орієнтації, система цінностей), функціональних (навички, вміння, звички, норми поведінки, діяльність, відносини) процесів. Подібна дисгармонія може стати причиною формування асоціальних якостей особистості. Тому у вищій необхідності забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їхній основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності [1].

**Актуальність дослідження.** Сучасне суспільство характеризується різноманітним негативним впливом навколишнього середовища на здоров'я молоді. Окрім того, різке скорочення заходів оздоровчого спрямування серед молоді і одночасне стрімке зростання привабливих і несприятливих для здоров'я видовищ дають стійкі ознаки зниження якості життя.

Про це свідчать невтішні дані всесвітньої організації охорони здоров'я, державних органів влади та інших організацій, що опікуються здоров'ям молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел із проблеми формування здорового способу життя студентської молоді в кінці ХХ ст. та на початку ХХІ ст. свідчить про те, що в цей час відбувався активний процес пошуку нових напрямів, форм, методів і засобів формування здорового способу життя молоді, а також збереження та зміцнення їхнього здоров'я. Вирішенню проблем формування здорового способу життя присвячені праці сучасних науковців Л. Сущенко, Г. Апанасенка, М. Гончаренко, Т. Бойченко, Г. Будагьянц, О. Вакулєнко, В. Горашука, О. Дубогай, С. Закопайло, О. Іонова, С. Кириленко, В. Кузьменко, С. Лапаєнко, С. Омельченко, В. Оржеховської, Н. Побірченко, В. Шпак та ін. Разом з тим, сучасна практика потребує глибшого вивчення досвіду того історичного періоду, коли рівень здоров'я студентської молоді знаходився на значно вищому рівні, ніж сучасний [4].

**Мета статті** – узагальнити та проаналізувати досвід формування здорового способу життя за допомогою методів самоаналізу та самоконтролю студентів-медиків.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Самоконтроль і самоаналіз – зіставлення прийнятого плану самовиховання з реальністю, результатами діяльності, встановлення їхньої невідповідності та внесення необхідної корекції для досягнення наміченого, пошук причин відхилень тощо. Самоконтроль як метод самовиховання розвивається на основі здатності вихованця контролювати будь-яку свою діяльність. Важливо розрізняти види самоконтролю: ненавмисний (мимовільний) і навмисний (довільний).

Ненавмисний (мимовільний) – може здійснюватися у структурі сприйняття, функціонувати автоматично. Його предметом є не діяльність у цілому, її мотиви, а лише її процесуальний бік.

Навмисний (довільний) – визначається спеціальною метою і має значні можливості стабілізації діяльності. Вихованці, які свідомо ставлять перед собою ціль – здійснити намічену програму, не відволікатися сторонніми справами,

будуть спроможні систематичніше та послідовніше виконувати свої професійні та суспільно-корисні обов'язки.

Самоконтроль виконує функції стабілізації дій (реалізації програми дій всередині діяльності) та коригування (стабілізації) діяльності згідно з її мотивами та мотивацією.

Сутність методу самоорганізації життя та діяльності полягає в тому, що вихованці, організовуючи свою поведінку та діяльність у відповідності з встановленими правилами поведінки, основними напрямками самовиховання, ефективно працюють над собою. Важливою умовою при цьому є вміння вихованця управляти собою.

У процесі реалізації програми самовиховання у вихованця формується бажання виконувати вимоги колективу або вихователя, дотримуватися гідної поведінки. Виникнення програми самовиховання можна уявити як наслідок еволюції зовнішніх вимог до вихованця в його внутрішні вимоги до своєї діяльності. [1, с. 98–101].

Програма самовиховання виконується двома шляхами: перший – підкорення власної діяльності мотивам і мотивації самовиховання та перетворення їх у діяльність самовиховання; другий – реалізація програми виховання зі збереженням навчальної, спортивної та інших видів діяльності, власних смислотворювальних мотивів і за наявності супутнього мотиву та мотивації самовиховання.

Реалізації цієї програми сприяє знання основних прийомів і способів самовиховання.

Самозобов'язання – це добровільне прийняття усвідомлених цілей, завдань, змісту самовдосконалення та визначення на цій основі програми самовиховання. Вони виникають завдяки внутрішньому переконанню в їхній необхідності і визначаються умовами життя, потребами суспільства, обов'язками вихованця. Це процес зіставлення свого «Я» з вимогами, які висуваються колективом, групою, вихователями, суспільною організацією, суспільством у цілому.

Самопереконання допомагає вихованцю здобути самовизнання необхідності розвитку у себе тих чи інших якостей особистості. Це – пошук доказів необхідності виправлення своїх недоліків, мобілізація себе на досягнення мети самовиховання, винищення конкуруючих мотивів і зваб.

Самонавіювання – це вплив вихованця на самого себе з метою самовиховання, внаслідок чого виникають різні психічні й соматичні стани. Це технічна процедура, що здійснюється шляхом повторювання певних вербальних формул, які виражають бажання, визначені іншими формами самовиховання. Прикладом цілеспрямованого самонавіювання є аутогенне тренування.

Аутотренінг – це емоційно-вольове тренування, суть якого полягає у розвитку здібностей до впливу на психорегулюючі процеси. Для цілеспрямованого самовпливу застосовуються спеціальні вправи самонавіювання у вигляді словесних формул. У процесі таких тренувань людина здатна саме для себе створити модель уявлень, почуттів, емоцій, станів і ввести цю модель у свою психіку.

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, зорієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Фізичне виховання і освіта не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення студента до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює та вдосконалює практичні вміння і навички, що здобуваються у фізичному вихованні [2, с. 66–69].

Для самовиховання потрібна воля, хоча вона сама формується й закріплюється в роботі, подоланні труднощів, що стоять на шляху до мети. Воно може бути пов'язане з іншими видами самовиховання – моральним, інтелектуальним, трудовим, естетичним тощо.

Основними мотивами фізичного самовиховання висту-

пають: вимоги соціального життя і культури; домагання на визнання в колективі; змагання, усвідомлення невідповідності власних сил вимогам соціально-професійної діяльності. В якості мотивів можуть виступати критика і самокритика, які допомагають усвідомити власні недоліки.

Процес фізичного самовиховання включає три основних етапи.

I етап пов'язаний із самопізнанням власної особистості, виділенням її позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних проявів, які необхідно подолати. Ефект самопізнання обумовлений вимогливістю студента до себе. До методів самопізнання відносяться самоспостереження, самоаналіз і самооцінка. Самоспостереження – універсальний метод самопізнання, глибина і адекватність якого залежать від його цілеспрямованості і вміння суб'єкта бачити, систематично спостерігати, на основі виділених критеріїв, за якими або властивостями особистості. Самоаналіз вимагає розгляду здійсненої дії, вчинку, причин, що викликали це (наприклад, відмова від виконання запланованого комплексу вправ у режимі дня може бути викликана – додатковою роботою з виконання навчальних завдань, погіршенням самопочуття, відсутністю бажання і т.д.); допомагає з'ясувати справжню причину вчинку і визначити спосіб подолання небажаної поведінки наступного разу. Дієвість самоаналізу обумовлена адекватністю самооцінки як засобу організації особистістю своєї поведінки, діяльності, відносин з оточуючими, ставленням до успіхів і невдач, що впливає на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, тобто ступенем складності досягнення цілей, які студент ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями веде до того, що студент починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого його поведінка стає неадекватною. Самооцінка залежить від її якості (адекватна, завищена, занижена). Якщо вона занижена, то сприяє розвитку невпевненості у власних можливостях, обмежує життєві перспективи. Її адекватність значною мірою визначається наявністю чітких критеріїв поведінки, дій, розвитку фізичних якостей, стану організму тощо. Перший етап завершується рішенням працювати над собою [2, с. 66–69].

На II етапі, виходячи з самохарактеристики, визначається мета і програма самовиховання, а на їхній основі – особистий план. Мета може носити узагальнений характер і ставиться, як правило, на великий відрізок часу – роки (наприклад, досягти високого рівня фізичної культури особистості); приватні цілі (завдання) – на кілька тижнів, місяців.

Орієнтовна програма – орієнтир фізичного самовиховання – може бути представлена наступним чином.

**Мета** – формування фізичної культури особистості.

**Завдання діяльності:**

1. Включитися до здорового способу життя і зміцнити здоров'я.
2. Активізувати пізнавальну і практичну фізкультурно-спортивну діяльність.
3. Сформувати морально-вольові якості особистості.
4. Оволодіти основами методики фізичного самовиховання.
5. Поліпшити фізичний розвиток і фізичну підготовленість відповідно до вимог майбутньої професійної діяльності.

Загальна програма має враховувати умови життя, особливості самої особистості, її потреби. На основі програми формується особистий план фізичного самовиховання [2, с. 66–69], приблизний вигляд якого представлений у табл. 1.

III етап фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він базується на використанні засобів впливу на самого себе з метою самозміни. Методи самовпливу, спрямовані на вдосконалення особистості, іменують методами самоврядування. До них відносяться самонаказ, самонавіювання, самопереконання, самовправляння, самокритика, самопідбадьорювання, самозобов'язання, самоконтроль, самозвіт.

Особистий план фізичного самовиховання

Завдання	Використовувані засоби і методи	Змістове наповнення	Дні занять
Зміцнення здоров'я, загартовування організму, включення до здорового способу життя	Ранкова гімнастика, фізичні вправи, гігієнічні та природні фактори, режим дня	Комплекс із 10 вправ (їх опис); контрастний душ, повітряні ванни; дотримання режиму дня, сну, харчування, прогулянка перед сном 30 хв.; Пересування з гуртожитку до вишу і назад пішки	Щодня
Розвиток витривалості	Обов'язкове виконання наміченого на день, тиждень	Підйом о 6 год 30 хв, відхід до сну о 23.00; заняття фізичними вправами по 45 хв. самопідготовка з 19 до 21 год.	Те ж
Виховання координаційних здібностей	Вправи на розвиток координації рухів	Опис вправ, кількість серій і їх повторень	Те ж
Виховання витривалості	Біг, піші походи, прогулянки на велосипеді і т.д.	Біг у чергуванні з ходьбою з поступовим її скороченням протягом 30 хв.; піші походи, велопоходи по 2–4 год.	2 рази на тиждень по вихідних

Систематичне заповнення щоденника самоконтролю є ніби самозвіт про зроблене за день: звітуючи за свої дії, вчинки, студент глибше усвідомлює (а іноді раптом дізнається), які якості йому необхідно формувати в першу чергу, яких недоліків позбутися, щоб поліпшити свою особистість, які вносити зміни в особистий план роботи над собою. Можна виділити два види самозвіту: підсумковий і поточний. Підсумковий підводиться за досить тривалий період часу – кілька місяців, рік. Його основою служить самоаналіз фактичного матеріалу, що характеризує поведінку людини в різних ситуаціях і обставинах, і результати його, що позначається на його морфофункціональному, психічному, психофізичному стані. Поточний самозвіт підводиться за короткий проміжок часу – день, тиждень, кілька тижнів.

Таким чином, здатність студента відзначати навіть незначні зміни в роботі над собою має важливе значення, оскільки підкріплює його впевненість у своїх силах, активізує, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, реалізації здорового способу життя [3, с. 61–63].

Отже, до основних груп методів формування здорового способу життя студентів-медиків віднесено: методи формування свідомого ставлення до здорового способу життя; методи формування позитивного досвіду дотримання здорового способу життя; методи стимулювання й корекції здоров'язберігальної поведінки; методи самовиховання.

Методи формування свідомого ставлення до здорового способу життя використовувалися з метою впливу на свідомість студентів, для роз'яснення, доведення необхідності й доцільності дотримання здорового способу життя. Такі методи, до яких відносилися опис, пояснення, переконання, розповідь, бесіда, приклад тощо, використовувалися в навчанні студентів-медиків дисциплін оздоровчої спрямованості.

Важливе значення для формування здорового способу життя студентів мали методи формування позитивного досвіду дотримання здорового способу життя (методи привчання, вправи, доручення, використання виховних ситуацій і виховних обставин, участь у діяльності).

Значну роль у вихованні студентів-медиків у цілому й у формуванні здорового способу життя, зокрема відігравали

методи стимулювання й корекції здоров'язберігальної поведінки – методи заохочення й покарання.

Таким чином, здатність студента відзначати навіть незначні зміни в роботі над собою має важливе значення, оскільки підкріплює його впевненість у своїх силах, активізує, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, реалізації здорового способу життя.

**Висновки.** На основі вивчення архівних даних, матеріалів педагогічної спадщини узагальнено досвід формування здорового способу життя студентів у вітчизняній педагогіці у кінці ХХ ст. та на початку ХХІ ст.

Виділені основні напрями формування здорового способу життя студентів: формування здорового способу життя у навчальній діяльності (у процесі вивчення обов'язкових предметів оздоровчого спрямування та факультативних курсів); формування здорового способу життя студентів у виховній роботі (позанавчальній діяльності); взаємодія навчального закладу й сім'ї у формуванні здорового способу життя студентів.

Визначені основні методи формування здорового способу життя студентів: методи формування свідомого ставлення до здорового способу життя (опис, пояснення, переконання, розповідь, бесіда, приклад); методи формування позитивного досвіду дотримання здорового способу життя (привчання, вправи, доручення, використання виховних ситуацій і виховних обставин, проведення тренінгів і диспутів); методи стимулювання й корекції здоров'язберігальної поведінки; методи самовиховання. Конкретизовані засоби формування здорового способу життя студентської молоді: засоби наочної агітації та засоби масової інформації.

**Перспективу подальшого дослідження** вбачаємо у вивченні науково-педагогічної діяльності вітчизняних і зарубіжних педагогів із проблеми формування здорового способу життя студентської молоді.

### Література

1. Березівська Л. Д. Реформування шкільної освіти в Україні у ХХ столітті: [монографія] / Л. Д. Березівська. – К. : Богданова А.М., 2008. – 406 с.
2. Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – М. : Знание, 1985. – 192 с.
3. Краснов И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни / И. С. Краснов // Физическая культура. – 2004. – № 2. – С. 61–63.
4. Сабиров Ю. А. Физическое воспитание – составная часть гармонического развития личности / Ю. А. Сабиров // Советская педагогика. – 1984. – № 3. – С. 81–90.