

М. А. Удовенко,
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри валеології
філософського факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Вплив світогляду на здоров'я студентів

Розглянуто компоненти світогляду людини, умови їх розвитку протягом життя, вказано на взаємозв'язки між світоглядом людини, рівнем його розвитку та професійною підготовкою. Описано ставлення до здоров'я сучасних студентів, проаналізовано чинники ризику, можливості навчального процесу ВНЗ для створення здоров'язбережувального середовища.

Ключові слова: студенти, здоров'я, компетентність, навчальний процес, світогляд.

Udoenko M. A. Influence of the Worldview on the Students' Health.

Components of the person's worldview and conditions of their development during life are considered in the article. The relationship between human worldview, level of its development and professional training is indicated. The modern students' attitude to the health is described. Risk factors and the higher educational institution teaching process possibilities for creation of a health-saving environment are analyzed.

Key words: students, health, competence, educational process, worldview.

Постановка проблеми. Початок XXI століття характеризується стрімкими змінами в розвитку суспільства. Розроблені науковцями та інженерами нові високотехнологічні прилади дозволяють відтворювати передачу різноманітної інформації у швидкому темпі. Завжди молодь та студентство були потенціалом нації, тому система освіти приділяє багато уваги для формування сучасного конкурентоздатного фахівця, що є гарантом майбутнього країни.

Особистість розвивається протягом усього життя під впливом багатьох чинників середовища. Психологічні теорії стверджують, що значний вплив має дитинство людини та умови її проживання, спілкування, реалізації потреб. Педагогічні технології дозволяють впливати на формування особистості в процесі її навчання у школі, фахової підготовки та подальшої перепідготовки. Світогляд людини поєднує всі складові життя людини і має вплив на її реалізацію, тому його дослідження є необхідним та важливим для сучасної української науки. Цим зумовлено **актуальність** нашої праці.

Метою роботи є проведення аналізу можливостей впливу світогляду на здоров'я студентів, які є потенціалом нації.

Завдання дослідження – теоретичний аналіз психолого-педагогічних, філософських та культурологічних джерел з питання дослідження, а також обґрунтування необхідності формування світогляду протягом навчання у вищому навчальному закладі.

Об'єктом дослідження є студенти вищих навчальних закладів, **предметом дослідження** – особливості формування світогляду студентів та його вплив на стан їх здоров'я.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що *вперше* розроблено модель формування здоров'язбережувального світогляду студентів, описано її компоненти.

Виклад основного матеріалу. Поняття «світогляд» досліджено в роботах Р. Кіматова, Л. Крившенко, В. Цвіркун та інших [1–4]. Р. Кіматов (2011 р.) дає таке визначення світогляду: «Світогляд є одним із головних механізмів формування особистості в процесі її становлення». Дослідник виділяє три складові світогляду: цінності, потреби та емоційне відношення.

Л. Крившенко (2005 р.) виділяє у світогляді частини системи поглядів та переконань людини, що відображають її моральну позицію до того чи іншого явища. Ставлення до явища або події з позиції світогляду розглядається як філософське, соціально-політичне, естетичне та інше. Взаємозв'язок елементів системи створює загальну картину світу, спрямовує діяльність людини та пояснює її вчинки, хід думок.

В. Цвіркун (2005 р.) вказує, що розвиток світогляду як системи відбувається постійно під впливом життєвих подій, зміни умов життя, переоцінюванню цінностей у періоди психологічних криз.

На наш погляд, усі три автори вказують різні аспекти одного й того ж явища. Так, емоції створюють зацікавленість або її відсутність до тієї чи іншої галузі людського життя; приклади оточення можуть впливати на формування цінностей та потреб. Жодна біологічна система не може бути незмінною, оскільки знаходиться в умовах змін навколишнього середовища.

Протягом дослідження світогляду нами було виділено такі компоненти світогляду людини: ціннісний, інтелектуальний, емоційний та поведінковий.

Прояви емоційного компонента світогляду можуть бути негативними, нейтральними, позитивними. Негативними проявами можуть бути заперечення тієї чи іншої цінності, життєвої позиції, що часто характеризує поведінку підлітків, а не дорослих людей (особливо щодо фізичного здоров'я). Позитивними проявами є радісне сприйняття тематики оздоровчих технологій, зацікавленість, відкритість у позиціях тіла, гарний настрій тощо.

Ціннісний компонент має систему ранжування цінностей, у якій поняття розташовано на рівні значущості для особистості. На наш погляд, інформацію про цінності людини можливо отримати з будь-якого опитувальника, що діагностує ціннісні орієнтації. Наприклад, протягом досліджень двох навчальних років нами було отримано такий результат у студентів: одну з найвищих позицій у системі цінностей посіло поняття «престижності». Кожен індивід має свій ідеал або уподобання серед відомих людей, на яких мають бажання бути схожими, копіюють деякі аспекти свого життя та патерни взаємин з іншими людьми.

Ціннісний компонент також містять переконання людини. Вони створені під впливом спілкування з людьми, свого власного життєвого досвіду, узагальнення обох вищезазначених частин. Ідеали людини можуть впливати на систему цінностей. Дивлячись на «ідеальну людину», будь-який громадянин може прийняти його або її цінності та переконання. Тому важливим є вибір зразків, яких обирають співробітники засобів масової інформації. Телеглядачі можуть відтворювати такі ж цінності та вчинки, вживати корисну їжу або робити протилежні дії, якщо в прикладі відомої людини є такі.

Поведінковим компонентом описано вчинки, дії, активні висловлювання про будь-яку проблему. Визначити його особливості можливо через педагогічне спостереження за поведінкою студентів протягом навчання та позааудиторних годин. Інтелектуальним компонентом є наявність або відсутність знань про здоров'я людини.

Загальний рівень розвитку світогляду людини можна визначити за допомогою вербального матеріалу, створеного особою, наприклад, у творах, щоденниках. Більш близький контакт може дати розмова, бесіда, під час яких можемо спостерігати за емоційними реакціями людини та її почуттями, проявами поведінки. Академічне середовище вищого навчального закладу створює умови обміном

думок під час семінарських та практичних занять. Розуміння особливостей структури та рівня розвитку світогляду незнайомої людини можливе через перегляд її думок щодо різних питань в інтернет-просторі.

Переходимо до огляду проблеми здоров'я студентів як окремої вікової групи. Студентський період дає багато можливостей для розвитку людини, бо саме під час засвоєння навчального матеріалу в вищих навчальних закладах висвітлюється широкий загал питань наукового та соціально-політичного характеру. У віці від 17 до 24 років швидко формуються умовні рефлекси, що дає можливість створювати звички або замінити моделі поведінки, патерни сприйняття ситуацій.

Активно проходить розвиток самооцінки як показника психічного здоров'я, у цьому віці вона має стати стабільною та адекватною. Соціальне здоров'я проявляється через значну кількість контактів з однолітками та групи зі спільними науковими інтересами або захопленнями.

Багаторічні дослідження стану здоров'я студентів, що проводились кафедрою валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, вказують на значне зниження показників здоров'я студентів протягом третього року навчання денної форми. На наш погляд, це може бути зумовлено віковими особливостями розвитку молодшої людини, а також початком поєднання навчання із трудовою діяльністю.

Вищезазначена ситуація посилює ризики для фізичного здоров'я студентів, оскільки поєднання трудової та навчальної діяльності зменшує кількість годин нічного сну та відпочинку, може негативно впливати на функціональний стан систем організму, зокрема, нервової системи. Все це не дає можливості обробляти навчальну інформацію, оскільки порушується баланс виробу організмом нейромедіаторів, що відповідають за засвоєння навчальної інформації.

Поступово у студентів створюється звичка до поверхового сприйняття даних, що закріплюється на рівні нейронних шляхів головного мозку. Поверхові та часткові знання не можуть бути базовими для аналітичного сприймання як навчального матеріалу, так і своєї діяльності в цілому.

Високий рівень сформованості професійної компетентності фахівця дозволяє отримувати задоволення від самореалізації у відповідній діяльності. Проте існує сучасна тенденція до зміни місця роботи фахівцями, іноді це пов'язано зі зміною попиту на тих чи інших фахівців. Ми не можемо упевнено стверджувати, що випускник вищого навчального закладу буде працювати в одній галузі

протягом життя, як це відбувалось зі старшими поколіннями. Тому у студентів потрібно формувати не лише алгоритм дій в одній професійній галузі, що закріплена у напрямі підготовки фахівця, а й інтегральні вміння та навички.

Розвиток різних складників світогляду може бути різним. Наприклад, у студента може бути сформовано ціннісний компонент щодо здоров'я, коли в сім'ї було прищеплено звички до здорового харчування, негативне ставлення до шкідливих звичок, але під впливом середовища не відтворюватись у поведінці, оскільки більшість однолітків мають шкідливі звички і молода людина змінюється під впливом більшості.

Формуванню світогляду без шкідливих звичок багато часу присвячено в загальноосвітніх навчальних закладах. Систему вищої освіти в цілому спрямовано на формування наукового світогляду при активному навчанні та роботі з науковою літературою. Умовами виникнення наукового світогляду є наявність аналітичних здібностей у молодій людині, що дозволить поступово виокремлювати проблеми сучасності, обрати можливі шляхи їх вирішення.

Сучасна людина кожного дня зустрічається із ризиками для свого здоров'я. За сформованого наукового світогляду студенти можуть виокремити потенційні ризики, зробити прогноз розвитку такої ситуації та окреслити перспективи.

Методами формування наукового світогляду є не тільки самостійна робота студента із літературою, а й використання проблемних завдань викладачами, що містять вигадані потенційно небезпечні ситуації або реальні випадки [5]. Така форма роботи дозволяє відтворити психоемоційні особливості ситуації та створити атмосферу необхідності обрати правильне рішення. В подальшому професійному досвіді це сприятиме знаходженню алгоритмів вирішення складних ситуацій в оперативному режимі.

Висновки. Проведений нами аналіз свідчить про те, що підготовка фахівця – складний цілеспрямований процес. Його компонентами є формування знань із обраної галузі підготовки, засвоєння вмінь їх застосування в практичній діяльності та поступове відтворення навичок у професійній

діяльності. Кожен учасник навчального процесу професійної підготовки має світогляд та ціннісні орієнтації щодо отримання відповідної освіти або передачі знань у процесі викладання. Умовами успішного викладання є професійна етика викладачів та виховання любові до своєї країни у студентів, що реалізуються протягом академічних занять із різних навчальних дисциплін та в позааудиторних заходах.

Кожна людина має уявлення про свій рівень фізичного, психічного та соціального здоров'я. Більшість студентів мають обсяг знань із підтримки фізичної форми, такі як дотримання режиму дня та раціонального харчування, щоденні прогулянки на свіжому повітрі, режим рухової активності відповідно до вікової категорії. Загальноосвітні навчальні заклади створюють умови для формування ціннісного компонента здоров'я, що підтверджується результатами анкетувань та тестувань цінностей студентів.

Проте існує проблема в недостатньому розвитку інтелектуального складника здоров'я, тобто немає відповідних знань з тематики сучасних ризиків для людини та методів їх уникнути або зменшити. Таким загальним ризиком є інформаційний стрес, що негативно впливає на психічну складову людини, поступово знижує фізичні ресурси та адекватність сприйняття життєвих змін.

Також одна з суперечливих тем – поведінковий компонент світогляду людини щодо питання її здоров'я, коли є рекомендації та правила ведення здорового способу життя, але часто немає прикладів серед найближчого оточення, наставників, старших товаришів, заходів сприяння здоров'ю та збереженню традицій здоров'язбереження в сім'ї, навчальному закладі, виробничому середовищі.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в аналітичних оглядах навчальних дисциплін ВНЗ країн європейської спільноти, можливостях інтегрування знань студентами з різних галузей, визначенні умов підвищення рівня професійної компетентності випускників та зменшення впливу ризиків для їх здоров'я.

Література

1. Ашманис М. Г. Мироззрение и условия его формирования. Рига: Зинатне, 1977. 118 с.
2. Базиліук Т. А. Здоровьесберегающие технологии в процессе воспитания студенческой молодежи. *Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту*. Серія: Пед. науки. 2017. С. 7–10.
3. Русанов В. П., Рябцев С. М., Гончарова М. С. Здоровьесберегающее образование в системе профессиональной подготовки специалистов в вузе. *Современные проблемы науки и образования*. 2017. № 3. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26393>
4. Спиркин А. Г. Философия: учебн. для студ. вузов. 2-е изд. Москва: Гардарики, 2002. 736 с.
5. Турчинов А. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх офіцерів Національної гвардії України у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Харків, 2016. 227 с.