

*Л. С. Соколенко,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри валеології та фізичного виховання
Ю. С. Бойко,
викладач кафедри валеології та фізичного виховання,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ

Сучасна політична, економічна й соціально-психологічна перебудова суспільства вимагає перетворення багатьох сторін життєдіяльності людини, свідомості й світогляду, відношення до багатьох явищ громадського життя. Серед причин кризового стану – соціально-економічна та психологічна кризи, неефективна стратегія охорони здоров'я і недоліки в організації системи освіти, що зумовлюють психоемоційне перевантаження і недостатню рухову активність підростаючого покоління. Крім цього, важливу роль у розвитку негативних тенденцій має низький рівень культури здоров'я і відсутність знань про здоровий спосіб життя.

Актуальність проблеми збереження здоров'я нації зумовлена в першу чергу швидким поглибленням демографічної кризи і розвитком депопуляційних процесів в Україні, що можуть уповільнити і навіть зупинити соціально-економічний розвиток суспільства.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я молоді та формування ціннісного – аксіологічного ставлення до здоров'я та здорового способу життя за всіх часів була однією із ключових проблем суспільства. Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображує рівень соціально-економічного розвитку суспільства в цілому, головний критерій доцільності та ефективності усіх сфер діяльності людини.

Збереження здоров'я людей усе більше усвідомлюється як першочергове завдання держави, суспільства й всіх його соціальних інститутів. Очевидна необхідність подолання тривожної тенденції, що має місце, в інтересах забезпечення життєздатності підростаючого покоління.

В цьому ракурсі студентство представляє категорію населення з підвищеними факторами ризику, до яких ставлять нервову й розумову перенапругу, постійні порушення режиму харчування, праці й відпочинку. У способі життя студентів часто спостерігається відсутність турботи про здоров'я: невпорядкованість, хаотичність, що проявляються в систематичному недосипанні, малому перебуванні на свіжому повітрі, недостатній руховій активності, відсутності процедур, що загартовують організм, виконання самостійної, навчальної роботи в години, призначені для сну; наявність шкідливих звичок. Накопичуючись протягом навчального року й під час років навчання у вищих навчальних закладах, негативні наслідки впливають на стан здоров'я студентів.

Сучасні дослідники (В. К. Бальсевич, Б. М. Бахмудов, І. І. Брехман, Е. Г. Булич, П. В. Бундзен, А. П. Видюк, С. В. Гончарук, А. Г. Горшков, Н. П. Єфіменко, І. В. Єфімова, А. А. Кавун, Є. М. Казин, М. А. Калмиков, А. Г. Кузьменко, В. А. Масляков, В. П. Петленко), які вивчали особливості життєдіяльності студентів, прийшли до висновку, що більшість з них не займаються формуванням свого здоров'я, що вимагає вольових зусиль. Їх увага спрямована в основному на попередження порушень та відновлення здоров'я. Все це є результатом низької активності особистості, поведінкової пасивності й валеологічної безграмотності.

Цю проблему в стані вирішити вузівська професійна підготовка вчителів, в якій існують теоретичні передумови: студенти вивчають філософсько-гуманітарні, психолого-педагогічні й медично-біологічні блоки, чого, як показує практика, поки недостатньо. Протиріччя полягає в тому, що час пред'являє сучасному вчителю, як фахівцеві вищої кваліфікації, наявність ряду нових якостей у його професійній діяльності, які вимагають високої педагогічної культури, яка фактично відсутня у сучасних випускників педагогічних ВУЗів. Ця ситуація виникає на основі цілої низки причин, а саме: у сучасних студентів, по-перше, не сформоване ціннісне ставлення до свого здоров'я, як до однієї з головних цінностей людського життя. Доказом є той факт, що майбутні вчителі не тільки не бережуть своє здоров'я, але й руйнують його. Більше половини юнаків та дівчат страждають на тютюнопаління, жи-

вають психотропні речовини [3], багато майбутніх фахівців мають різні паталогічні відхилення в стані здоров'я. Це залежить від ряду факторів, але здебільшого – від відношення до власного здоров'я самих студентів. Згодом такі фахівці будуть у такий же спосіб ставитися й до здоров'я своїх учнів і сформуєть у них відповідні ціннісні орієнтації до нього. Таким чином, у майбутніх вчителів ще не досить сформована педагогічна свідомість (немає спрямованості особистості на здоровий спосіб життя, про що свідчать факти тютюнопаління й прийому алкоголю).

По-друге, майбутні вчителі не володіють навичками й методикою оздоровлення й підвищення компенсаторних сил організму з метою захисту від стресів й інших шкідливих факторів, що мають місце в сучасному житті.

По-третє, аналіз педагогічної практики в школі, свідчить про те, що у студентів відсутній досвід педагогічної роботи з формування здорового способу життя у школярів, хоча по закінченню вищих навчальних закладів їм доводиться займатися відповідною діяльністю в школі. Таким чином, встає питання про професійну готовність педагога до здійснення педагогічної роботи з формування здорового способу життя.

Ці недоліки є наслідком того, що в майбутніх вчителів не сформований мотиваційний компонент до ведення здорового способу життя й підвищенню рівня індивідуального здоров'я [2, с. 8-10.]

О.Н.Московченко надає мотивації провідне місце в системі здорового способу життя. За словами науковця, вона спонукає до діяльності по збереженню й зміцненню здоров'я, веденню розумного способу життя. Вчений – педагог запропонував ієрархію мотивів, утворену трьома групами: а) соціально – вагомні мотиви (бути готовим до життя, навчання; до досягнення високих результатів у навчанні); б) мотиви особистісні (самоствердження, створення позитивних емоцій, упевненість у собі формування гарної фігури, самовдосконалення себе, як особистості, пізнавальний інтерес); в) мотивація на здоров'я (бути здоровим, зміцнювати здоров'я, знизити вплив навколишнього середовища та екології на здоров'я) [7, с. 14-18].

Одним із пріоритетних напрямків подолання нинішньої ситуації є створення таких умов у вищих навчальних закладах, які сприятимуть формуванню фізично, психічно, духовно та соціально здорової особистості. Підтвердження цієї думки можна знайти у працях Г. Апанасенко, В. Бобрицької, О. Ващенко, В. Горячого, С. Здіорука, В. Кузя, Б. Мокіна, Н. Побірченко, Н. Сопневої, С. Омельченко та ін., які наголошують, про важливість залучення молоді до культури здорового способу життя, формування у студентів ціннісних орієнтацій в галузі здоров'я.

Результатом активних пошуків педагогів – дослідників кінця 20-го століття з'явилися чисельні публікації (Р.І.Айзман, В.К.Бальсевич, І.І.Брехман, В.В.Бузян, Є.Н.Вайнер, І.А.Гудалов, Г.К.Зайцев, Є.М.Казін, О.Н.Московченко, Л.П.Сущенко, Д.З.Шибкова та ін.), у якій розглядають науково – теоретичні положення, що розкривають концептуальні основи змісту процесу формування здорового способу життя на всіх етапах навчання і виховання молодого покоління. Однак у цих дослідженнях не використаний у повній мірі ціннісний підхід до досліджувальної проблеми.

Висвітленню особливостей формування окремих аспектів здорового способу життя присвячені праці С. Болтівця (педагогічна психогігієна), М. Віленського (психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя студентів), Н. Голевої (психологічні критерії занять фізичними вправами у студентів), В. Доскіна (залучення студентів до занять фізичною культурою та спортом), О. Дубогай (формування у студентів інтересу до занять фізичними вправами), О.Зайцева (потребово-мотиваційна сфера фізичного виховання студентів), В.Заплатинського, В.Петренко (підвищення компетентності майбутнього педагога в галузі збереження здоров'я), С.Омельченко (педагогіка здоров'я), Є.Чернишова (підготовка вчителя до формування в учнів основ знань про здоров'я й безпеку життєдіяльності) та ін.

Позитивною тенденцією в розробці проблеми здорового способу життя на сучасному етапі варто визнати стремління учених до його культурологічного й аксіологічного аспектів. Якщо розглядати культуру, як здатність бачити світ у всьому різноманітті його взаємин, у яких особлива роль належить людині [В.І. Вернадський 1967, В.С.Семенов 1996], то на думку Є.В. Вайнера, не знати свій організм, не усвідомлювати свого місця в природі, не вміти

регулювати свій стан – не гідно культурної людини [2, с. 27]. Тому в останні роки активно пропагувалася необхідність формування валеогенної культури особистості, що представлена Є.Н. Вайнером через ієрархію цінностей:

1. Інтелектуальні цінності (знання про здоровий спосіб життя)
2. Діяльнісні цінності (досвід людства, суспільства, особистості в сфері здоров'я).
3. Педагогіко – технологічні цінності (психолого – педагогічні методики і технології).
4. Соціально – мобілізаційні цінності (мотивація на здоров'я й установки на здоровий спосіб життя).
5. Нормативні й матеріально – економічні цінності (правове та фінансово – економічне забезпечення здоров'я).

Цінності виникають і формуються внаслідок взаємодії індивіда з різними сторонами дійсності, з системою знань, норм і правил і являються детермінантами її поведінки, спрямовують дії та вчинки. Особистісні цінності слід розглядати як суб'єктивне утворення, тобто таке, яке водночас належить і суб'єкту і об'єктивному навколишньому світу [1, с. 278].

Цінність детермінована обома сторонами ставлення, оскільки її величина і характер одночасно залежать і від визначень суб'єкта (суб'єктивний фактор цінності) і від властивостей об'єкта – носія цінності (об'єктивний характер цінності) [3, с. 49].

Успішне вирішення завдань формування аксіологічного ставлення, щодо здорового способу життя, потребує створення особистісного і суспільного ідеалу, відповідно до якого здоров'я поставало б найвищою загальнолюдською цінністю, а здоровий спосіб життя – «еталоном природної поведінки людини» [4, с. 15].

Теоретико-прикладні аспекти формування у майбутнього вчителя ціннісного ставлення до здорового способу життя досліджувались Л.Н.Овчинніковою [5, с. 186-188]. Таке ставлення, на її думку, є результатом «організованого і цілеспрямованого процесу формування у студента педагогічного ВУЗу знань про здоровий спосіб життя, вмінь і навичок його ведення і виховання у нього почуття відповідальності за власне життя і здоров'я, які необхідні йому для успішної самореалізації у майбутній професійно-педагогічній діяльності, спрямованій на впровадження здорового способу життя серед учнів» [5].

Важливу роль у реалізації цього завдання відводиться валеологічному вихованню – спеціально організованому процесу формування валеологічного світогляду (системи поглядів і переконань щодо фактів і явищ здорового способу життя), почуття обов'язку і відповідальності за своє здоров'я і спосіб життя; навичок дотримання здорового способу життя і діяльності, що сприяє оздоровленню організму, розкриттю резервних можливостей людини [5, с. 74]. Заслужовує на увагу висловлена дослідницею думка про те, що програма з валеологічного виховання має передбачати створення таких умов, які б розкривали суб'єктивний досвід студентів і сприяли переходу його в якісно новий статус – вітагенний досвід. Під останнім мається на увазі інформація, яку людина одержує в процесі життєдіяльності у вигляді знань, фактів, спостережень, почуттів, вчинків, а також висновків, до яких вона приходить в наслідок аналізу, самоаналізу та оцінки інформації, що становить для неї цінність і надовго зберігається в пам'яті [5, с. 120].

Найбільшу значущість у вітагенному досвіді Овчиннікова Л.Н. надає оціночній функції, завдяки якій «відбувається максимальне наближення ціннісного ставлення до здорового способу життя у майбутнього педагога та його життєвого досвіду, одержаного внаслідок стихійного впливу». З одного боку, оцінка фактів, які створюють життєвий досвід, виявляє ставлення до здорового способу життя, а з другого, – дає змогу оцінити спосіб життя студента, регулювати його. Тому «використання життєвого досвіду, а точніше базування на нього в процесі формування ціннісного ставлення до здорового способу життя... може підвищити ефективність процесу» [5, с. 116].

Проведений аналіз літератури в галузі психології й педагогіки, присвяченої проблемі формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів й формування ціннісного (аксіологічного) ставлення до нього дозволив зробити наступні висновки:

– зусиллями багатьох педагогів, психологів, валеологів розроблена й представлена в публікаціях структура здорового способу життя;

- сформульовано основні положення організації й формування здорового способу життя, що відповідають соціально-біологічній сутності особистості;
- виявлено орієнтацію психолого-педагогічних дисциплін на користь ціннісного (аксіологічного) підходу до організації процесу навчання та виховання підростаючого покоління, але загальна тенденція використання аксіологічного підходу зв'язана більше із психологічним аспектом, а педагогічний аспект усе ще залишається мало вивченим.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості / І.Д.Бех.– Кн.1: Особистісно – орієнтований підхід: теоретико – технологічні засади.– К.: Либідь, 2003.– 278с Василенко В.А. Ценность и ценностное отношение / Василенко В.А. // Проблемы ценности в философии / под. Ред. А.Г.Харчева) – М. – Наука, 1966.– С.41-49
2. Вайнер Э.Н. Введение в валеологию. Методическое пособие для студентов.– Липецк, 1999.– С. 27
3. Василенко В.А. Ценность и ценностное отношение / Василенко В.А. // Проблемы ценности в философии / под. Ред. А.Г.Харчева) – М. – Наука, 1966.– С. 41-49
4. Зайцев Г.К. Валеология: культура здоровья: кн. для учителей и студ./ Г.К. Зайцев.– Самара: БАХРАМ – М, 2003.– С. 15
6. Овчинникова Л.Н. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога: дис.на соиск. ученой степени кандидата пед. наук: 13.00.01 / Овчинникова Людмила Николаевна .-Екатеринбург, 2003.-188 с.
7. Оглоблін Д.О. Відношення студентів до здорового способу життя./ Матеріали науково-практичної конференції «Актуальні проблеми валеології й профілактичної медицини», 5-6 квітня, 2000.– Усурійськ: УММ,2000, – С. 32.
8. Колесникова М.Г. Проектирование профессиональной подготовки валеолога в условиях педагогического колледжа: Автореф. Дисс. на соиск. канд. пед.наук. /13.00.01/ Санкт-Петербург, 1999, С .8-10.
9. Московченко О.Н. Системний підхід до оцінки здорового способу життя // Валеологія, 1999, №2. – С.14-18
10. Перевозчикова Е.В. Педагогические основы формирования здорового образа жизни будущего учителя: автореф. Дис. на соискание ученой степени канд. Пед. Наук: спец. 13.00.01. «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Перевозчикова Е.В. – Шуя, 2001.– 20с.

В. А. Терёшин,
доктор медицинских наук, профессор
Я. А. Соцкая,
доктор медицинских наук, профессор
Н. А. Пересадин,
доктор медицинских наук, профессор
Л. А. Гаврилова,
кандидат медицинских наук, ассистент
Р. А. Нужный,
старший лаборант кафедры,
 ГУ «Луганский государственный медицинский университет»

АБРАХАМ ХАРОЛЬД МАСЛОУ. ЛИДЕР ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ. ЗНАЧЕНИЕ ТВОРЧЕСКОГО НАСЛЕДИЯ ДЛЯ ПРИКЛАДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Биографические сведения об этом исследователе в академических энциклопедических изданиях, рассчитанных на широкий круг читателей, предельно лаконичны – «... один из фундаментальных исследователей гуманистической психологии, отводивший в иерархии человеческих потребностей наивысшую позицию потребностям в творчестве и самоактуали-