

ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

О. М. Андреева

*Комунальний вищий навчальний заклад «Мелітопольський медичний коледж»
Запорізької обласної ради*

У статті містяться визначення факторів впливу на мотивацію та формування свідомого ставлення до здорового способу життя у студентів медичних навчальних закладів.

HEALTH-EDUCATION OF MEDICAL STUDENTS

O. M. Andreeva

Melitopol Medical College

This article contains the definition of factors influencing the motivation and formation of a conscious attitude to healthy lifestyle among medical students.

Вступ. Початок XXI століття характеризується духовно-моральною кризою суспільства, виявляє компенсаторний процес, спрямований на відродження загальнолюдських ціннісних орієнтацій. Одночасно в педагогічних сферах підвищується інтерес до психологічних засад педагогічного процесу як інструмента реалізації завдання з поновлення ціннісного підґрунтя ставлення до здоров'я у студентів медиків у навчальних закладах. Саме від того, як побудоване педагогічне середовище, залежить формування ціннісного ставлення до здоров'я студентів, їх бажання і здатність турбуватися про власне здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

Основна частина. Всесвітня організація охорони здоров'я визнає, що здоров'я – це «складний феномен глобального значення, який включає комплекс соціальних, економічних, біологічних, медичних аспектів і виступає як об'єкт споживання, вкладання капіталу, індивідуальну і суспільну цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з навколишнім фізичним і соціальним середовищем». Відповідно, вважається, що стан системи охорони здоров'я визначає лише 10 % усього комплексу впливів на здоров'я людини, а решта 90 % зумовлюються: станом екології (20 %), спадковістю (20 %) і найбільше –

способом життя (50 %). Спосіб життя формується під впливом соціального оточення людини та залежить від рівня, якості та стилю її життя [1].

Саме наші переваги становлять основу орієнтації в житті. З іншого боку, на нашу мораль і цінності впливає суспільство, в якому ми живемо і соціальна група, в якій у даний момент перебуваємо, тобто домінує наш соціально-рольовий статус. У зв'язку з тим, що в даний момент український соціум відмовився від «старих» ціннісно-нормативних орієнтацій і поки не знайшов «нових», то вважається транзитивним, а тому надто складно було б вимагати від кого-небудь якихось стійких моральних позицій. Що ж стосується сучасного студентського товариства, то невизначеність їх соціального статусу, відсутність життєвого досвіду і плюс до всього – конфлікт поколінь, незмінно призводять до певних суперечностей в системі ціннісно-нормативних орієнтацій і в змісті самих принципів моралі, бо така у студентів двояка: піднесена і приземлена.

Для життя, як і для здоров'я, важливо, щоб людина оцінювала себе об'єктивно. Це означає, що людина протягом життя пізнає себе. Особливо потужно процес самопізнання відбувається в юнацькому віці. Від того, наскільки добре ти себе знаєш і як оцінюєш, залежить твоя самооцінка, яка займає важливе місце в діяльності людини. Самооцінка може бути зави-

щеною, об'єктивною чи заниженою. Людям із завищеною та заниженою самооцінкою живеться дещо складніше, ніж людям із об'єктивною самооцінкою, бо їм важче пристосовуватися до різних обставин життя, підтримувати рівні стосунки із однолітками, з людьми, старшими за віком, із членами сім'ї.

Нерідко можна почути, що молодість – час нечуваної свободи. З цим можна погодитися, якщо додати: молодість – це час нечуваної свободи від дорослої відповідальності. Дорослим ти стаєш тільки тоді, коли повністю відповідаєш за свої вчинки.

Складові здорового способу життя містять елементи, що стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Всі вони міцно взаємопов'язані та у сукупності визначають стан здоров'я людини. Найважливіші з цих елементів – усвідомлення цінності власного здоров'я; відсутність шкідливих звичок; доступ до здорового харчування; задовільні умови побуту та праці; рухова активність. Розробка концепції та стратегії запровадження державних програм формування здорового способу життя потребує вивчення основних концептуальних підходів та теоретичного аналізу в цій сфері.

Життєві цінності дуже важливі для людини, бо саме вони впливають на поведінку, прийняття рішення, формують ставлення людини до різних проявів життя. Не визначившись із цінностями, неможливо побудувати таке життя, до якого ти прагнеш. Міцним фундаментом твого життя мають стати цінності, які ти обираєш [4].

Ставлення до здоров'я не може з'явитися саме по собі, воно формується в процесі становлення особистості протягом певного часу і є результатом впливу освіти та середовища. Позитивне, ціннісне ставлення до здоров'я передбачає усвідомлення особистістю, що саме здоров'я є найважливішою цінністю для людини [3].

Відсутність з раннього дитинства морально-психологічних установок на усвідомлення цінності здоров'я є однією з причин наявності у частини студентів медичних навчальних закладів шкідливих звичок. Спостерігаються випадки вживання наркотичних речовин, алкогольних напоїв, куріння, токсикоманія. Тому важливо не лише донести до свідомості молоді знання про шкідливі наслідки звичок для здоров'я, а й дати певні методики їх позбавлення. У формуванні

ціннісного ставлення до здоров'я значна роль відводиться ідеалу, приклад авторитарних людей [2].

Хвороба змінює градацію інтересів і цінностей людини. Нерідко лише після того, як людина серйозно захворіла, вона починає усвідомлювати, що найціннішим у житті є саме здоров'я [6].

Здоровий спосіб життя молоді – це усвідомлена і цілеспрямована поведінка людей у 18–24 роки, яка передбачає використання в щоденній соціальній практиці матеріальних, духовних чинників і умов, що благотворно впливають на збереження і зміцнення їх здоров'я, продиктоване сформованими ціннісними орієнтаціями, установками, мотивами діяльності, яка зберігає здоров'я («стилем життя») [5].

Сприяння саморозвитку творчої особистості студента, який розуміє значення здоров'я, знає оптимальні шляхи, засоби та методи його формування, має відповідальне ставлення та спрямованість на зміцнення особистого здоров'я – одне з головних завдань на сучасному етапі розвитку медичної освіти. Сьогодні потрібен фахівець, який би міг оновлювати й удосконалювати зміст своєї діяльності за рахунок постійної самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення та самооздоровлення.

Визначені складові культури здоров'я, які необхідно сформувати в майбутніх фахівців, а саме: гуманістичні ціннісні орієнтації та ідеали, які дозволяють орієнтуватися особистості в широкому спектрі цінностей та формувати на цій основі відповідне ставлення до навколишнього світу; знання духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я людини; володіння оздоровчими технологіями для формування, збереження й зміцнення свого здоров'я та здоров'я майбутніх пацієнтів.

Висновки. Підсумовуючи вищесказане, визначення ціннісного ставлення до здоров'я можна сформулювати таким чином: «Ціннісне ставлення до здоров'я – це системне і динамічне утворення особистості на основі мотиваційно-емоційної сфери і сукупності знань про здоров'я, яке виявляється у свідомо обраному способі життя». Якщо людина дійсно цінує власне здоров'я, то, іншими словами, ціннісне ставлення до здоров'я – це такий рівень сформованості життєвого досвіду, який дозволяє свідомо обирати здоровий спосіб життя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Молодь за здоровий спосіб життя : щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. ін-т розв. сім'ї та молоді ; [редкол. : Н. Ф. Романова (голова) та ін.]. – К. : СПД Крячун Ю. В., 2010. – 27 с.
2. Ставлення до здоров'я як один із найбільш вагомих психологічних факторів становлення особистості / В. І. Шепітько, Г. А. Єрошенко, О. Д. Лисаченко [та ін.] // Світ медицини та біології. – 2015. – № 4. – С. 150–152.
3. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя : навч.-метод. посіб. / В. М. Оржеховська, О. О. Єжова. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 188 с.
4. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. / О. О. Єжова. – Суми : Університетська книга, 2010. – 127 с.
5. Марків О. Якості сучасного стану соціально-психологічного здоров'я студентської молоді / О. Марків // Вища освіта України. – 2010. – № 1. – С. 90–95.
6. Вітенко І. С. Медична психологія : підручник / І. С. Вітенко. – К. : Здоров'я, 2007. – 208 с.

Отримано 11.01.17