

УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ У УЧАЩИХСЯ СУБЪЕКТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

С.А. Воробьева, С.А. Лукашенко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: lukashenok.svetlana@yandex.ru)

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на рациональное удовлетворение врожденных биологических (пищевая, двигательная, познавательная) и социальных (работа, дом, семья.) потребностей, вызывающая положительные эмоции и способствующая профилактике болезней и несчастных случаев, то есть поведение, направленное на достижение полного физического, психического и социального благополучия [1, с. 45]. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья и развития условиях. Он выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья.

С целью изучения у учащихся уровня сформированности субъективного отношения к здоровью и культуре здорового образа жизни, было проведено измерение уровня интенсивности. Исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный индустриально-технологический колледж». Объектом исследования выступили 100 учащихся первого курса в возрасте от 17 до 21 года. Для исследования использовалась методика С.Д. Дерябо, В.А. Ясвина «Индекс отношения к здоровью», построенная по принципу альтернативных полюсов. Субъективное отношение к здоровью измерялось по четырем шкалам: эмоциональной, познавательной, практической и шкале поступков, затем определялся показатель интенсивности.

Эмоциональная шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение к здоровью, здоровому образу жизни в эмоциональной сфере. У 45% опрошенных выявлен средний уровень выраженности эмоционального компонента, позволяющий им в целом наслаждаться своим здоровьем, заботиться о нем, реагировать каким-то образом на сигналы, поступающие от организма. У 31% учащихся этот показатель низкий и ниже среднего. Отношение к здоровью у данной категории не затрагивает его эмоциональную сферу, проявляющаяся забота о здоровье – просто необходимость, но никак не радостное и увлекательное занятие, эстетический аспект здоровья выражен слабо. Почти четвертая часть (24%) респондентов имеют высокие баллы по данной шкале, что говорит о способности наслаждаться своим здоровьем, получать эстетическое удовольствие от здорового организма. Иными словами, забота о здоровье не только необходимость под давлением обстоятельств, а удовольствие.

Познавательная шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в когнитивной сфере. Исследование выявило, что 28% учащихся проявляют большой интерес к проблеме здоровья, который выражается в активном поиске соответствующей информации в книгах, журналах, общении с другими людьми на данную тему, 41% респондентов в поиске информации проявляют активность в случае необходимости или предпочитают воспринимать поступающую информацию о здоровье от других людей. Низкие баллы, полученные 31% опрошенных, говорят о том, что отношение к здоровью у этих учащихся мало затрагивает познавательную сферу, они в лучшем случае готовы лишь воспринимать информацию о здоровье, но сами проявлять активности в ее поиске не станут.

Практическая шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в практической сфере. При обработке полученных данных выяснилось, что 40% опрошенных набрали баллы выше среднего и высокие, тем самым подчеркивая свою практическую активность в заботе о здоровье и инициативу в осуществлении этих действий, склонность посещать различные спортивные секции, делать специальные упражнения, вести здоровый образ жизни в целом, 35% учащихся в меньшей мере включаются в практическую деятельность по заботе о своем здоровье, но тоже занимаются оздоровительными процедурами, формируют у себя соответствующие умения и навыки, а 25% учащихся лишь в какой-то мере включаются в практическую деятельность по заботе о своем здоровье. Включенность носит ситуативный характер. Эта часть учащихся предпочитает, чтобы деятельность организовывали другие люди, в крайнем случае, могут что-то предпринять, если этого потребует ситуация.

Шкала поступков измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в сфере совершаемых им поступков, направленных на изменение своего окружения в соответствии с его отношением. Высокие баллы (26% учащихся) говорят о том, что испытуемые активно стараются повлиять на отношение к здоровью у окружающих их людей, стимулировать их вести здоровый образ жизни, пропагандируют различные средства оздоровления организма, вообще создает вокруг себя здоровую среду. Низкие баллы (23% учащихся) говорят о том, что отношение к здоровью остается у учащихся «личным делом», они не стремятся каким-то образом изменить свое окружение. Половина опрошенных (51% учащихся) занимают по этой шкале среднюю позицию, что позволяет сделать вывод, что испытуемые по ситуации стремятся изменять свое окружение: могут повлиять на отношение к здоровью у близких людей или членов семьи, но активность в пропаганде здорового образа жизни и средств оздоровления организма проявляют в меньшей степени, чем испытуемые с высокими баллами.

Показатель интенсивности получается путем суммирования баллов по четырем предыдущим шкалам. Он диагностирует, насколько в целом сформировано отношение к здоровью у данного человека, насколько сильно оно проявляется. Четвертая часть респондентов (23%) обладает глубокой информацией о здоровье и здоровом образе жизни, 26% находятся в зоне риска, высока вероятность того, что у них в скором времени возникнут или проявятся заболевания.

Используя методику определения степени значимости жизненных ценностей, учащимся было предложено выбрать из предложенных по три наиболее и наименее важные для них ценности. Первой из трех наиболее важных, присваивается первый ранг, второй – второй, третьей – третий соответственно. Первой ценности из трех, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй – шестой, третьей – пятый. Ценности, не вошедшей ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвертый ранг.

Ответы распределились следующим образом. Жизненная ценность «здоровье, здоровый образ жизни» у 26% респондентов занимает четвертое место, 22% определяют ей третье место, 14% – второе, и только 10% – первое. В итоге почти половина учащихся (46%) включают здоровье в тройку наиболее важных и значимых.

Следующая методика, которая применялась в исследовании, предназначена для более глубокого изучения и анализа жизненных приоритетов и ценностей личности. Учащимся предлагалось по два списка. Один из них содержал наименования 9-ти ценностей, каждой из которой необходимо было присвоить порядковый номер, характеризующий ее важность в жизни.

Данные полученные в ходе исследования подтверждают, что здоровье для учащихся в целом представляет определенную ценность. Но на первое место его постави-

ли только 15% опрошенных, 20% – на второе, 11% – на третье, и 46% считают здоровье значимым и важным для себя. Не представляют всей ценности здоровья те, кто определил ему место в конце: 8 (11%) и 9 (8%) места.

Затем учащиеся приступали к работе со вторым списком, который содержит более широкий диапазон жизненных приоритетов. Из значительно большего списка (30) необходимо было выбрать только 9 и расставить их в порядке значимости.

Здоровый образ жизни человека немислим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму. Речь идет в данном случае о привычках, которые незаметно подтачивают здоровье. 37% опрошенных считают категорически недопустимым употребление алкоголя, наркотиков, курения. Еще 47% определили для себя строгое следование запретам на вредные привычки и раннюю половую жизнь, 16% учащихся не считают это необходимым.

Одним из видов здоровья является психическое здоровье, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию [2, с. 26]. Управлять своим эмоциональным состоянием, избегать стрессовых нагрузок на организм представляет важным в общем 58% опрошенных, из них только у 3% это в приоритете на первом месте, у 13% – на втором, у 10% – на третьем. К числу отрицательных факторов, вызывающих раздражительность, тревожность, стресс у учащихся, можно отнести проблемы в семье, обиду, тоску, неустроенность в жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх, дефицит времени, резкие перемены условий жизни, к которым нельзя быстро приспособиться.

Выстраивать взаимоотношения с окружающими без потери собственного здоровья и окружающих людей предпочитают только 12% учащихся. Здесь просматривается недопонимание и недооценивание всех составляющих здорового образа жизни. Для здоровой психики характерно положительное эмоциональное состояние как устойчивый характер откликов на различные события, факты. Эмоциональное состояние оказывает мощное влияние на психическое здоровье и является его надежным индикатором, поэтому негативное эмоциональное состояние – показатель ухудшения психического здоровья и здоровья в целом.

Среди всех жизненных приоритетов, которые предлагались в списке и имеют отношение к здоровью, выделяется гармонизация своего внутреннего состояния за счет согласования своих интересов с интересами общества. Только 1% учащихся отметил названный пункт, и то на 9-ом месте.

К сожалению, для большинства учащихся здоровье не является наивысшей ценностью, следовательно, отсутствует достаточная мотивация по формированию и ведению здорового образа жизни. Сегодня науке известно, что повышение уровня здоровья связано, в первую очередь, не с развитием медицины, а с сознательной разумной работой самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по превращению здорового образа жизни в составляющую образа «Я». Необходима переориентация личности с лечения болезней на воспитание культуры здорового образа жизни.

Список использованных источников:

1. Корнева, И.Н. Здоровый образ жизни и его компоненты: учебное пособие / И.Н. Корнева. – Орск: Издательство ОГТИ, 2010. – 203 с.
2. Самусева, Н.В. Здоровый образ жизни как взаимосвязь физического, психического и социального здоровья / Н.В. Самусева // Адукацыя і выхаванне. – 2007. – № 9. – С. 26–31.
3. Молодежь суверенной Беларуси: штрихи к портрету / Д.М. Булышко [и др.]; под ред. Д.М. Булышко, О.В. Иванюто, Д.Г. Ротмана. – Минск: Изд. центр БГУ, 2012. – 192 с.: ил.
4. Лифенец, О.И. Здоровый образ жизни как социальная ценность / О.И. Лифенец // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2010. – № 12. – С. 33–36.