

УДК 378.17:371.132

СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ВИМІРАХ ЯКОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Мешко Галина Михайлівна
м. Тернопіль

Стаття присвячена дослідженню стану здоров'я студентів – майбутніх учителів, виявленню глибини їхньої мотивації до здійснення здоров'ятворчої діяльності, рівня готовності до збереження і зміцнення професійного здоров'я. Проаналізовано особливості студентського віку в контексті здоров'ятворення. Визначено стратегічні напрями і завдання підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я.

Ключові слова: професійне здоров'я, студенти – майбутні вчителі, збереження і зміцнення професійного здоров'я, здоров'ятворча діяльність.

Сучасна школа потребує вчителя, здатного до особистісного і професійного зростання, зберігати «професійну форму», долати професійні труднощі з найменшими втратами для здоров'я. Забезпечення професійного здоров'я майбутніх учителів починається на етапі підготовки у вищих педагогічних навчальних закладах.

Як справедливо зазначає М. Поташник [7], одним із критеріїв оптимальності управління якістю освіти виступають показники здоров'я і способу життя тих, хто навчається, оскільки за відсутності здоров'я знання, вміння і навички, набуті у навчальному закладі, втрачають будь-яку цінність для нинішньої життєдіяльності і для майбутнього людини. Тому найбільш показовим і значущим критерієм, індикатором якості здоров'яформувальної педагогічної освіти є стан здоров'я студентів – майбутніх учителів.

На сучасну молодь, зазначає С. Максименко, впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою. Це стосується зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційного перевантаження, стрімкого поширення серед молоді шкідливих звичок [5, с. 73]. Ситуація є загрозливою через постійний ріст депресивних розладів, тривожності та астенії. Переважна більшість молодих людей відзначається низьким рівнем психологічного здоров'я, що зумовлює виникнення поведінкових порушень афективно-емотивного, психоастеничного, психопатичного, шизоїдного та іпохондрично-депресивного типів [там само, с. 74].

У дослідженнях багатьох учених (В. Бобрицька, Я. Герчак, Г. Грішина, Е. Перевозчикова, Н. Рибачук, І. Яковлева та ін.) також відзначається, що за період навчання у вищій школі здоров'я студентів погіршу-

ється, від першого до п'ятого курсу зростає кількість студентів з психосоматичними порушеннями і хронічними захворюваннями.

Сьогодні важливим є питання про показники якості підготовки в сфері здоров'я майбутніх учителів. Е.Н. Вайнер [2] називає такі вимоги до рівня підготовки педагога у сфері здорового способу життя: 1) усвідомлення здоров'я як цінності, володіння знаннями та вміннями щодо охорони і безпеки життєдіяльності; 2) оволодіння системою знань, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я людини як біологічного організму і як суб'єкта освітнього процесу; 3) оволодіння системою умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я людини, розвиток і удосконалення її психофізіологічних здібностей; 4) володіння організаційно-діяльними вміннями, необхідними для самоаналізу, розвитку своїх творчих здібностей і підвищення кваліфікації. Науковці П. Кисляков [3], М. Шиянов і С. Мягкова [8] як проміжні критерії якості здоров'яформувальної освіти пропонують вважати готовність тих, хто навчається, до збереження власного здоров'я, глибину мотивації до здорового способу життя, а також зниження захворюваності.

Мета статті полягає у вивченні стану здоров'я студентів – майбутніх учителів, особливостей їх мотивації до здійснення здоров'ятворчої діяльності, рівня готовності до збереження і зміцнення професійного здоров'я; аналізі особливостей студентського віку в контексті здоров'ятворення; визначенні стратегічних напрямів і завдань підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я.

Студентський вік наукові джерела визначають як особливий період у житті людини, що припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості (від 17-18 до 23-25 років). Існує декілька точок зору стосовно соціально-психологічних особливостей студентського віку. Одні вважають, що студенти — це дорослі люди, інші стверджують, що у них щойно відбувається розвиток закладених у старших класах тенденцій, треті вказують на особливості студентського віку як другого етапу юності [1].

У контексті нашого дослідження актуальною є позиція Ю. Кулюткіна [4], який, виділяючи молодість як перший період дорослості — з 16 (18) років до 28 (30) років, визначає, що вона починається з кризи вікового розвитку, потім відбувається засвоєння ролі

дорослого, усвідомлення своїх прав і обов'язків, реалізація нових соціальних функцій і ролей, оволодіння професійною майстерністю, відпрацювання власного способу життя.

Головними сферами життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне і фізичне самовдосконалення [6, с. 41-42].

Для цього віку характерним є новий рівень розвитку самосвідомості, відкриття свого внутрішнього світу в його неповторності й унікальності. Зміна ставлення до себе, усвідомлення своєї неповторності поєднуються з інтересом до себе, свого зовнішнього вигляду, фізичного «Я», прагненням до самопізнання.

Студентський вік характеризується «піками» розвитку фізіологічних потенціалів. У цьому віковому періоді організм зберігає відносно високу працездатність, загальний високий рівень функціональної активності. Все це дозволяє «використовувати» цей віковий діапазон для формування уявлення про стан власного здоров'я, резерви й можливості свого організму, оволодіння технологіями здоров'ятворення.

Самовизначення (особистісне, соціальне, професійне) є центральним віковим новоутворенням юності. У науковій літературі професійне самовизначення тлумачать по-різному, розглядають під різними кутами зору. Один з них — професійне самовизначення як процес формування індивідуального стилю життя. Зв'язок між вибором професії та певним стилем життя актуалізує проблему вивчення студентами – майбутніми учителями найбільш ефективних методів і засобів збереження і зміцнення професійного здоров'я в конкретних умовах професійної діяльності.

Інтенсивна робота над удосконаленням своєї особистості, прагнення до самопізнання, установка на свідому побудову власного життя, життєвих планів і перспектив, системи ціннісних орієнтацій, переконань, здатність до саморефлексії, саморегуляції, — все це створює передумови для опанування студентами азами збереження своєї «професійної форми», продовження свого професійного довголіття.

Результати проведеного нами анкетування засвідчили неблагополуччя у сфері здоров'я майбутніх учителів: загалом лише кожен четвертий оцінює стан свого здоров'я як добрий, вважає себе відносно здоровим; 23% опитаних мають хронічні захворювання; 52% — часто хворіють. Абсолютно здорових студентів серед числа опитаних не виявилося.

Студентство є категорією населення з підвищеними факторами ризику. Цими факторами є нервові перенапруження і розумова втома, хронічне порушення режиму праці і відпочинку, режиму харчування і сну, куріння, недостатня рухова активність, труднощі проживання в гуртожитку [3, с. 45]. Все це спричиняє порушення фізичного здоров'я і душевний дискомфорт, погіршує їх психічне здоров'я. Так, результати згаданого вище анкетування, проведеного нами, виявили такі причини погіршення психологічного самопочуття студентів: проблеми у навчанні, неуспішність, академічна заборгованість, незадоволеність результатами навчання, невміння вчитися, несправедливість в оцінюванні результатів їх навчальної діяльності (20,3% опитаних); проблеми

зі здоров'ям (у деякого 2-3 хронічні хвороби) (18,2%); проблеми у сім'ї, у спілкуванні з батьками, у стосунках з протилежною статтю (13%); побутові проблеми (переважно нестача грошей) (25%); проблеми у спілкуванні з однокурсниками, сусідами в гуртожитку (8,3%); невизначеність, складність з майбутнім працевлаштуванням (для чого я вчуся? — педагогом я бути не хочу!) (5,2%); низький рівень комунікативних здібностей, низький рівень навичок саморегуляції (10%).

Також була виявлена негативна динаміка самопочуття студентів за час навчання у вищій школі (від першого курсу до останнього), що виражається у збільшенні проявів негативних симптомів, відхилень у самопочутті (втома, головні болі, дратівливість, неможливість зосередитися, продуктивно працювати на заняттях і при підготовці до них). Студенти називають такий рейтинг причин погіршення здоров'я: неправильний, на їх думку, режим навчального дня; перевантаженість, що не дає змоги вести здоровий спосіб життя, слідкувати за власним здоров'ям; невміння знімати емоційне напруження, покращувати психологічне самопочуття. Але поряд з цим майбутні вчителі, відповідаючи на питання «Як Ви ставитеся до свого здоров'я?», вибирають варіант відповіді «моє здоров'я мене хвилює від випадку до випадку (хвороба, медична комісія тощо)» — 48% опитаних, «байдуже» — 26% студентів, у більшості випадків (63,7%) називають спосіб свого життя здоровим, не вживають ніяких ефективних заходів для покращення психологічного самопочуття, зняття емоційної напруги.

Відповідаючи на питання анкети «Для чого потрібно вести здоровий (розумний) спосіб життя?», студенти вибирали варіанти відповідей, нумеруючи їх за ступенем значимості. Відповіді дівчат і хлопців на це питання дещо відрізнялися: на перших позиціях у хлопців були такі варіанти: «бути в добрій фізичній формі», «щоб не хворіти», «не витратити грошей і сил на лікування», «якомога довше прожити», у дівчат-студенток домінували наступні варіанти: «гарно виглядати», «бути успішною і щасливою в житті», «щоб не хворіти», «мати здорових дітей». Варто зазначити, що жоден студент не вибрав такі варіанти відповідей: «досягти кар'єрного зростання», «досягти професійного довголіття», «у повній мірі реалізувати свої потенційні можливості, здібності».

При цьому визначальними складовими здорового (розумного) способу життя студенти називають: «не курити», «не пити», «не вживати наркотиків», «повноцінне харчування», «повноцінний сон». Відповіді «позитивне ставлення до себе», «доброзичливе ставлення до інших людей» вибрали тільки двоє опитаних. Жоден респондент не вибрав варіантів відповіді «розумно організувати дозвілля», «саморозвиток, самовдосконалення, самотворення».

Результати відповідей на питання, що стосуються причин здоров'я засвідчили, що студенти (55,6%) визнають залежність здоров'я від зовнішніх чинників (спадковість, везіння, розвитку медицини, сприятливі умови навчання), 42,1% опитаних переконані в тому, що стан здоров'я визначається стилем життя (варіанти відповідей: «здоров'я — це питання гігієни», «бути здоровим — мати добрі умови життя»). Деякі студенти (2,3% опитаних) вважають особли-

вості професійної діяльності чинником здоров'я людини (варіант «вдало вибрана професія — запорука здоров'я»). Жоден з опитаних студентів не вибрав варіанти відповідей, в яких зазначається залежність здоров'я від стану емоційної сфери, типу мислення, роботи над собою, самовдосконалення, саморозвитку.

Інформативними є результати виконання завдання, що стосувалося побудови кожним студентом — учасником обстеження діаграми, на якій визначалося місце в їхньому житті певних цінностей в ієрархічній залежності (благополуччя; успіхи в житті; невдачі; здоров'я; навчання в університеті; творчість; гроші; дім; друзі; захоплення). На вершині побудованих діаграм (10 — вища оцінка, 1 — нижча, 0 — відсутність прояву) знайшли місце такі цінності (подаємо середні значення): благополуччя (10 балів), успіхи в житті (10 балів), гроші (9 балів), здоров'я (8 балів), дім (7 балів), навчання в університеті (6 балів), друзі (5 балів), дозвілля (4 бали), творчість (4 бали), успіхи у професійній діяльності (7 балів).

Окремо зазначимо, що крива цінностей дівчат-студенток і хлопців-студентів дещо відрізнялася. Найбільші розходження виявлені щодо ставлення до грошей (відповідно середнє значення 10 балів для хлопців і 8 балів для дівчат), творчості (відповідно середнє значення 6 балів і 2 бали), успіхів у житті, професійній діяльності (вищі бали у дівчат щодо успішності в житті, у хлопців — щодо успіхів у професійній діяльності).

Результати дослідження засвідчили прояви у студентів — майбутніх учителів середнього і високого рівнів особистісної тривожності 48,7% і 31,6%, а також домінування високого рівня реактивної тривожності (62,4% опитаних). Майбутні учителі володіють незначною кількістю моделей подолання стресогенних ситуацій. Це виражається у низьких показниках асертивної поведінки, вступу в соціальний контакт, пошуку соціальної підтримки і в більш високих показниках агресивних, асоціальних та маніпулятивних дій. Моделі поведінки у 68% опитаних пасивні, негнучкі.

Більшість із опитаних нами студентів — майбутніх учителів відзначають, що не вміють протистояти стресам, долати негативний вплив дистресу на власну особистість, недостатньо володіють інформацією про способи формування стійкості до стресу, технологією збереження і зміцнення професійного здоров'я.

Студентам бракує знань у галузі педагогіки здоров'я, психології здоров'я, професійного здоров'я, сучасних технологій здоров'язбереження і самооздоровлення тощо. Звертає на себе увагу той факт, що професійне здоров'я не розглядається, не усвідомлюється студентами в якості однієї з важливих умов професійного становлення й ефективності педагогічної діяльності, а його збереження і зміцнення — як пріоритетний аспект своєї життєдіяльності. В освітньому процесі вищого навчального закладу

недостатньо використовуються сучасні технології, які спрямовані на формування готовності до збереження власного здоров'я і здоров'я учнів.

Результати дослідження стану підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я засвідчили значну перевагу кількості студентів з низьким (38,1%) та середнім (48,8%) рівнями готовності до досліджуваного виду діяльності, недостатню зорієнтованість навчального процесу у вищій школі на підготовку студентів до здоров'ятворчої діяльності.

Сьогодні важливого теоретичного і практичного значення набуває робота з визначення нових граней забезпечення фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я майбутніх учителів, формування у них здатності вирішувати складні професійні завдання, вироблення у них професійної стійкості, озброєння механізмами і технологіями самопомоги, самореабілітації, розробки життєвих і професійних стратегій, проектів.

Нами виокремлено такі стратегічні напрями і основні завдання підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я:

1) сприяння духовному здоров'ю, що передбачає формування гармонійної ієрархії цінностей і пріоритетів, підвищення рівня духовної культури, актуалізацію духовного-творчого потенціалу, формування саногенного мислення;

2) покращення соціального здоров'я, що спрямоване на формування навичок міжособистісної взаємодії, сприяння реалізації потреби в самоповазі, самовираженні, самореалізації, формування знань і вмінь забезпечувати хороше соціальне самопочуття і соціальний настрій;

3) покращення стану психічного здоров'я, що охоплює завдання формувати професійну стресостійкість, навички поведінкової гнучкості і психічної саморегуляції, професійну самосвідомість і компетентність;

4) підвищення рівня фізичного здоров'я, що передбачає формування здорового способу життя, покращення фізичної працездатності, розвиток фізичних якостей, сприяння руховій активності.

Реалізація цих завдань вимагає спільних зусиль викладачів кафедр психології, педагогіки, валеології, фізичного виховання, побудови навчально-виховного процесу на валеологічній основі, загалом створення здоров'язбережувального освітнього простору у вищій школі. Це, в свою чергу, потребує розробки теоретичних і практичних аспектів створення здоров'язбережувальної педагогічної системи вищого навчального закладу, яка повинна охоплювати моніторинг стану здоров'я студентів — майбутніх учителів, медичну профілактику, психологічний супровід, профілактичні та оздоровчі заходи, використання сучасних технологій підготовки, що спрямовані на формування готовності до збереження власного здоров'я і здоров'я учнів. Окреслене коло питань буде предметом наших подальших наукових розвідок.

Література та джерела

1. Анцибор М.М. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов при изучении дисциплин педагогического цикла / М.М. Анцибор. — М.: Прометей, 1989. — 258 с.
2. Вайнер Э.Н. К вопросу об основополагающих признаках валеологии / Э.Н. Вайнер // Валеология. — 1997. — № 4. — С. 5-7.

3. Кисляков П.А. Психолого-педагогические основы управления качеством здоровьесформирующего образования в педагогическом вузе: [монография] / П.А. Кисляков. — Шуя: Изд-во ГОУ ВЛО «ШГПУ», 2009. — 172 с.
4. Кулюткин Ю.Н. Психология обучения взрослых / Ю.Н. Кулюткин. — М.: Просвещение, 1985. — 128 с.
5. Максименко С.Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя молоді / С.Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. — 2008. — № 6. — С. 72-74.
6. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи : [підручник] / Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко. — 2-е вид. — К.: Каравела, 2008. — 352 с.
7. Поташник М.М. Качество образования: проблемы и технологии управления (В вопросах и ответах) / М.М. Поташник. — М.: Педагогическое общество России, 2002. — 352 с.
8. Шиянов М.П. Валеология в средней школе / М.П. Шиянов, Е.А. Мягкова. — Иваново, 1997. — 121 с.

Статья посвящена исследованию состояния здоровья студентов – будущих учителей, выявлению глубины их мотивации к осуществлению здоровьесформирующей деятельности, уровня готовности к сохранению и укреплению профессионального здоровья. Проанализированы особенности студенческого возраста в контексте здоровьесформирующей деятельности. Определены стратегические направления и задачи подготовки будущих учителей к сохранению и укреплению профессионального здоровья.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, студенты – будущие учителя, сохранение и укрепление профессионального здоровья, здоровьесформирующая деятельность.

The article is devoted to the study of health status of students – future pedagogues. The author outlines students' motivation to health maintaining activities and their willingness to maintain their professional health. Peculiarities of student age category were analyzed in the context of health maintaining requirements. The author outlines strategic tasks to fulfill in order to provide professional health of the future pedagogues.

Key words: professional education, students – future pedagogues, health maintenance and improvement, health-care.