

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Ю.М. Вихляєв, доктор педагогічних наук, професор

В.В. Осіпов, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: здоров'я, здобувачі освіти, інвалідність.

За даними ООН, у світі налічується близько 450 млн людей із порушеннями психічного та фізичного розвитку, що становить десятку частину населення планети. Наша країна не є винятком. У ставленні до інвалідів сформувалося чимало специфічних чинників, які не найкращим чином впливають на умови їхнього життя [5].

Втрата певних функцій закономірно призводить до відповідної перебудови всієї психічної діяльності людини. Відомо, що на перших етапах вказаний процес характеризується внутрішнім дискомфортом і супроводжується вираженими психологічними ознаками негативного характеру (зниження психічної активності, погіршення емоційного стану, наявність депресивного фону, тощо). Слід зауважити, що крім порушень в особистісній сфері, які значною мірою обмежують можливості міжособистісної взаємодії, виникають порушення у становленні системи адекватного ставлення до свого здоров'я. Це суттєво визначає подальший процес інтеграції інвалідів у структуру суспільних зв'язків та трудові взаємини [3].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати проблему збереження та зміцнення здоров'я, підтримання рівня ресурсів і розкриття потенційних можливостей здоров'я у студентів з інвалідністю.

Результати дослідження. Здоров'я людини як наукова й практична проблема входить нині в коло тих питань, які прийнято називати глобальними. На думку Г. Л. Апанасенко та Л. А. Попова, доцільніше говорити про здоров'я як динамічний стан, що дає змогу здійснити найбільшу кількість видоспецифічних функцій при найекономнішій витраті біологічного субстрату. При цьому адаптаційні можливості людини є мірою її здатності зберегти оптимум життєдіяльності навіть у неадекватних умовах середовища [1].

Здоров'я людини можна визначити і як процес збереження та розвитку її біологічних, фізіологічних і психологічних можливостей, оптимальної соціальної активності за максимальної тривалості життя [2].

З огляду на те, що потреба в здоров'ї яскраво виражена в усіх вікових періодах і саме ця потреба визначає активність особистості, постає питання: чому люди по-різному дбають про своє здоров'я? Можна назвати дві причини такої поведінки: 1) Різний перебіг життєвих процесів визначається ритмічним характером напруги потреб. Залежно від умов життя потреба наростає, загострюється, задовольняється і згасає. Безумовно, така динаміка тим більше виражена, чим більш органічний характер має потреба. Однак можна говорити про те, що до певних умов (наприклад, стан хвороби самої людини або її близьких) потреба в здоров'ї загострюється, а при благополуччі не стільки

згасає, скільки знижується. 2) Потреба споконвічно виступає лише як стан нужди організму, яка сама по собі не здатна викликати жодну діяльність. Для того щоб така потреба стала основою для цілеспрямованої поведінки, вона повинна отримати визначеність стосовно зовнішніх об'єктів, що їй відповідають, тобто «опредметитися» і тим самим передати функцію організації діяльності предмету, здатному її задовольнити, тобто мотиву. Момент, що дає початок цьому процесу, характеризується як «зустріч потреби із предметом», як «надзвичайний акт» в її розвитку [2]. При цьому, що вище ступінь напруги потреби, то ймовірніше, що остання приведе до формування домінуючого осередку мотивації [4].

Ставлення до здоров'я іноді позначають терміном «валеоустановка». Однак, якщо поняття «установка» застосовувати у класичному сенсі, то мова йде про «цілісний стан суб'єкта», що не є свідомим, але становить «своєрідну тенденцію до певних сенсів свідомості». Тут має місце не просто якийсь із сенсів психічного життя, а «момент її динамічної визначеності», тобто спрямованості на певну активність [2].

Тобто валеоустановку можна визначити як психічне утворення, що включає три компоненти, які відповідають, але не ідентичні таким за змістом у структурі свідомого ставлення: уявлення про здоров'я (здоровий спосіб життя) і про хворобу; емоційне ставлення до проблем здоров'я і хвороби, їх суб'єктивна оцінка; стереотипи поведінки, скеровані на підтримку здоров'я та подолання хвороби [5].

Таким чином, є два взаємозалежні види суб'єктивного ставлення до здоров'я: усвідомлене (свідоме) і неусвідомлене (валеоустановка).

Досліджуючи проблему розвитку ціннісного ставлення до здоров'я студентів з інвалідністю, ми ведемо мову про розвиток свідомого ставлення, розглядаючи чинні установки особистості як одну з умов, що визначають ефективність означеного процесу. Отже, стає очевидним, що шлях до зміцнення здоров'я лежить через перебудову свідомих підструктур поведінки людини. Відомо, що у студентів з інвалідністю переважає анозогностичний тип ставлення до своєї хвороби, тобто для них характерною є деадаптивна форма неприйняття, упертого витіснення, нездатність адекватно усвідомлювати свій стан, відкидання думок про особистий фізичний дефект (хронічне захворювання) та його наслідки [5]. Тому механізмом розвитку ціннісного ставлення до здоров'я може бути корекція, переконструювання когнітивних структур, які сприяють подоланню суперечностей між усвідомленням цінності здоров'я та реальною поведінкою.

Отже, основні завдання з формування ціннісного ставлення до здоров'я полягають у своєчасній комплексній діагностиці індивідуально психологічних, особистісних особливостей, міжособистісних взаємин, само відношення та ставлення до хвороби; вивченні можливості компенсації виявлених порушень за допомогою інших можливостей; багаторазовому повторенні послідовних змін на рівні свідомості і поведінки особистості (зміни в підструктурах свідомості, які визначають поведінку, зміни стану організму на емоційному рівні, усвідомлення власного стану і ставлення до хвороби й усвідомлення його причин). Зовнішні й внутрішні причини, що змінюють стан організму, різноманітні, а відтак процес усвідомлення власного стану й аналізу його причин може перебігати в кожній людині нескінченну кількість разів. І лише сукупний результат багаторазових

повторень розглядуваного процесу визначає ставлення особистості до здоров'я загалом.

Висновки. Ставлення до здоров'я складається поступово, впродовж тривалого часу [3]. Механізмом розвитку ціннісного ставлення до здоров'я є цілеспрямована активна діяльність суб'єкта щодо розв'язання суперечностей між усвідомленням цінності здоров'я та реальною поведінкою. Внутрішньо-особистісними умовами, що впливають на результат розвитку ціннісного ставлення до здоров'я, є індивідуальні характеристики (рівень суб'єктивного контролю, самооцінка, рівень домагань, мотивація до успіху чи уникнення невдач) як основа своєрідності реакції особистості на вплив із зовні; потреби (насамперед, потреба в здоров'ї) як форма зв'язку організму із зовнішнім світом; засвоєні норми, цінності й еталони як складові минулого досвіду особистості, які визначають специфіку ставлення до здоров'я. Засобами розвитку ціннісного ставлення до здоров'я є спрямовані соціальні впливи, що полягають у наданні значущої інформації про здоров'я. Способом, що підвищує значущість одержуваної інформації, виступає активізація діяльності, скерованої на самопізнання, рефлексію, розширення уявлень про обрану професію, колективна й індивідуальна творчість.

Список використаних джерел

1. Гусак П. М., Зимовець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорії та технології. Монографія / за ред. П. М. Гусака. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2009. 219 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження. Колективна монографія за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Купрєєва О. І. Формування навичок само презентації у студентів з інвалідністю методом соціально-психологічного тренінгу. № 3 (5). К.: Ун-т «Україна», 2007. С. 180-187.
4. Мікулак Н. М. Сучасні освітні стратегії здоров'язбереження: основи здоров'я : навч-метод. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 120 с.
5. Омельченко Л. П., Омельченко О. В. Здоров'язберігаюча педагогіка. Харків : Основа, 2008. 205 с.

УДК 796.412:613.71

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ СИСТЕМИ «ПІЛАТЕС»

Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент

А.В. Леденьов, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фітнес, ментальний фітнес, пілатес, вправи, принципи.

Сьогодні слово «фітнес» знайоме кожному, хто піклується про здоров'я та хоче мати чудовий вигляд, про нього говорять, пишуть, сперечаються. Слово «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit», що в перекладі означає