

Діагностика стану валеологічної компетентності студентів медичних коледжів

*ДВНЗ «Івано-Франківський національний медичний університет»,
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»,
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Сьогодні викликає стурбованість занепад здоров'я серед студентської молоді через байдуже ставлення до власного здоров'я [6, 10], нераціональне харчування [1; 5], шкідливі звички, недостатню рухову активність [9], складні екологічні умови [4], психоемоційні напруження [5; 9], нехтування вагомим засобом оздоровлення фізичними вправами [2; 3], відсутність переконань щодо потреби бережливого ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я інших людей.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Дані останніх років [7; 8] засвідчують, що рівень фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах не сприяє зменшенню дефіциту рухової активності особистості; методика проведення занять та їх зміст мають відносно низьку ефективність через недостатнє використання цілісного уявлення про здоров'яутверджувальну діяльність, що в подальшому знижує інтерес до занять фізичною культурою й унеможливорює формування валеологічних компетенцій та утвердження на їх основі пріоритетів ЗСЖ.

Мета роботи – виявити стан теоретичної обізнаності та практичної валеологічної дієздатності студентів-медиків.

Методи дослідження. У дослідженні брали участь 440 студентів медичних коледжів (м. Івано-Франківськ, м. Коломия, м. Чортків).

Стан валеологічної компетентності студентів-медиків визначали на когнітивному рівні. Самооцінку проводили за 5-бальною шкалою та п'ятьма рівнями.

Для визначення обізнаності студентів з основними положеннями валеологічної науки, її здоров'язабезпечувальними цінностями в житті людини застосовували авторську анкету, що складалась із двох частин – теоретичної та практичної. У процесі обробки даних визначили середні показники цих рангів як із теоретичних, так і з практичних випробовувань. У теоретичній частині анкети студенти демонстрували свої знання щодо визначення сутності поняття «валеології», її мети, основних завдань; висловлювали власні визначення щодо важливості валеологічних складників для їхнього власного здорового способу життя та тривалості життя, демонстрували обізнаність із законодавчими актами України з валеологічної освіти; висловлювали бажання щодо поповнення знань з окремих теоретичних тем.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналізуючи теоретичну частину анкети «Розуміння сутності валеології як науки», відносна кількість респондентів, котрі дали точне визначення понять «валеологія як наука», «мета валеології», «основні завдання валеології», склала, відповідно, 95,7 %, 83,3 % і 70,7 %. Це засвідчує те, що більшість студентів медичних коледжів добре обізнана з основними засадами валеологічної освіти й лише 4,3 % не змогли дати визначення поняття «валеологія», 12,3 % – не точні в розкритті мети й четверта частина опитаних (25,2%) – не обізнані з основними завданнями валеологічної науки, що актуалізує потребу в розробці й реалізації спеціальних програм валеологічної освіти серед цієї категорії студентів.

Таблиця 1

Показники самооцінки валеологічної обізнаності студентів (кількість, %)

Показник	Шкала оцінювання				
	5	4	3	2	1
Збереження валеологічного світогляду в традиціях та укладі життя українського народу	127	90	185	38	0
	28,9	20,5	42,0	8,6	0,0
Сутність «здоровий спосіб життя – історична ретроспектива його становлення та утвердження серед населення різного віку	20	0	383	37	0
	4,5	0,0	87,9	8,4	0,0
Шляхи саморегуляції власного здоров'я та утвердження здорового способу життя	10	183	238	0	0
	4,3	41,6	54,4	0,0	0,0

Розділ 3. Педагогічні технології навчання фізичної культури

Усвідомлення необхідності фізичного самовдосконалення та ведення здорового способу життя	184 41,8	148 33,6	108 24,5	0 0,0	0 0,0
Розуміння потреби дотримуватися режиму роботи й відпочинку та їх впливу на працездатність людини	238 54,1	165 37,5	19 4,3	18 4,1	0 0,0
Обізнаність із засобами зміцнення здоров'я: фізичного, духовного, соціального, психічного	74 16,8	166 37,7	200 45,5	0 0,0	0 0,0
Знання переліку найважливіших законодавчих актів України щодо здоров'я людини	37 8,4	0 0,0	0 0,0	0 0,0	0 0,0
Основні фактори впливу навколишнього середовища на здоров'я людини	129 29,3	201 45,7	91 20,7	19 4,3	0 0,0
Гігієнічні основи раціонального харчування	18 4,1	146 33,2	276 62,7	0 0,0	0 0,0
Культура спілкування, міжособистісні стосунки та їх вплив на здоров'я особистості	238 54,1	166 37,7	36 8,2	0 0,0	0 0,0

Закінчення таблиці 1

Прогнозування стану індивідуального та суспільного здоров'я	55 12,5	36 8,2	74 16,8	275 62,5	0 0,0
Проектування сукупності заходів з утвердження здорового способу життя в сім'ї та різних соціальних закладах	110 25,0	274 62,3	56 12,7	0 0,0	0 0,0
Сучасні засоби занять рекреаційними видами спорту	75 17,0	176 33,2	73 16,6	146 33,2	0 0,0
Методи пропаганди рекреаційно-оздоровчих заходів серед різних груп населення	90 20,5	73 16,6	182 41,4	39 8,9	56 12,7
Діагностика стану фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я	0 0,0	166 37,7	56 12,7	200 45,5	18 4,1
Оволодіння прийомами валеометрії	127 28,9	72 16,4	109 24,8	94 21,4	38 8,6
Розроблення оздоровчих програм, відновлювально-профілактичних засобів	90 20,5	20 4,5	92 20,9	270 50,0	18 4,1
Проведення наукових досліджень із валеологічної проблеми	90 20,5	128 29,1	73 16,6	93 21,1	56 12,7

Результати висвітленої позиції студентів щодо важливості для них валеологічних складників у їхньому способі життя представлено на рис. 1.

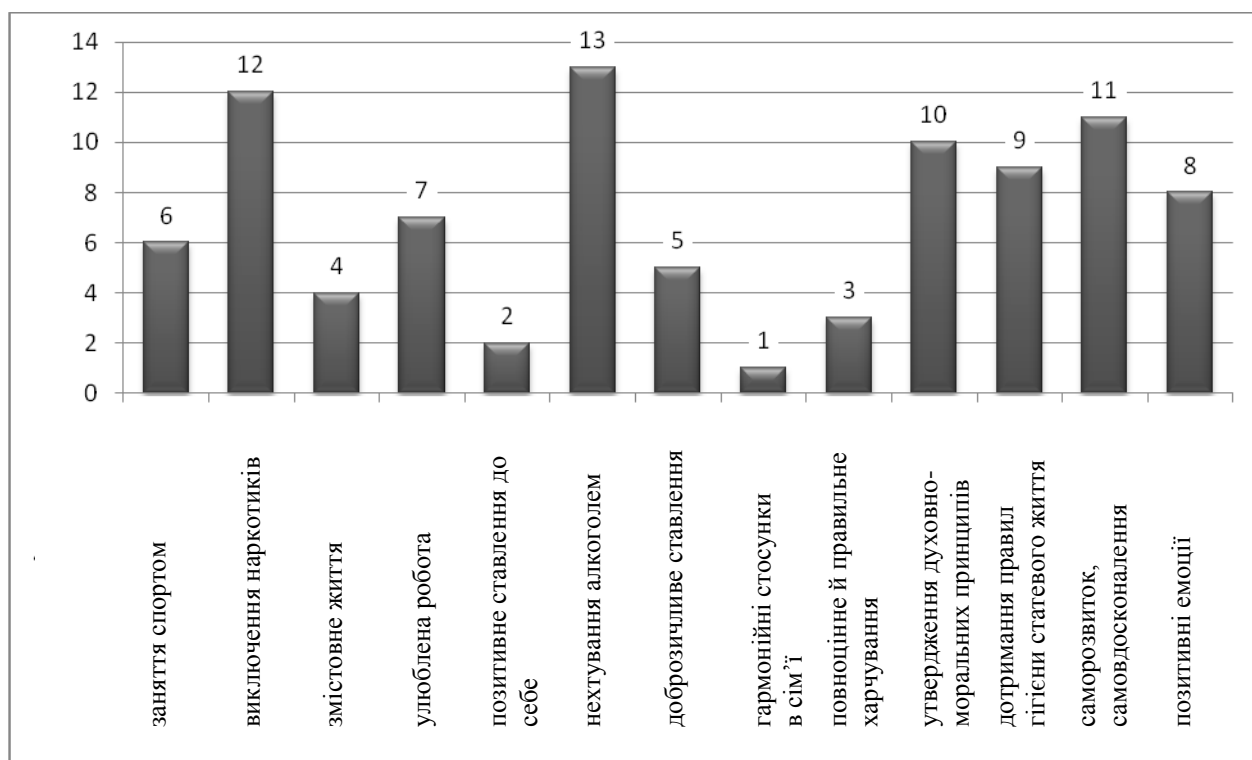


Рис. 1. Розподіл за важливістю для студентів валеологічних складових здорового способу життя

Аналіз результатів дослідження засвідчує, що загальний середній бал становить $3,57 \pm 0,05$ й розміщений між двома рівнями – «добре обізнаний» та «частково обізнаний».

Із наведених показників видно, що 41,8 % респондентів «дуже добре» й 33,6 % «добре» та 24,5% «частково» усвідомлюють необхідність фізичного самовдосконалення й ведення ЗСЖ. Крім цього, 91,5 %, а це 54,1 % «дуже добре» й 37,5 % «добре» обізнані з потребами організму щодо збереження режиму праці та відпочинку і їх впливом на працездатність організму людини. За самооцінкою студентів, високий показник обізнаності 91,8 % демонструється з питання «Культура спілкування, міжособистісні стосунки та їх вплив на здоров'я особистості»: 54,1 % – «дуже добре обізнані»; 37,7 % – «добре обізнані» й лише 8,2 % «частково обізнані».

Із питань, які пропонували студентам для самооцінки, 53,2 % дали собі оцінку «3» і «2» бали, що відповідає рівню «частково обізнаний» і «малообізнаний». До цих питань відносимо обізнаність із проблемами «Збереження валеологічного світогляду в традиціях та способі життя українського

народу», де 42,0 % респондентів відповіли, що «частково обізнані», 8,6 % – «малообізнані» й лише в 49,4 % відповідали якісному показнику обізнаності (5,4 бала). Переважає нижчий від середнього показник у 54,7 % опитаних із теми «Шляхи саморегуляції власного здоров'я та утвердження здорового способу життя». Тільки 45,9 % продемонстрували якісний показник самооцінки, тобто 4,3 % відповіли «дуже добре обізнаний» і 41,6 % – «добре обізнаний». Також 45,5 % студентів зізналися, що лише частково обізнані із засобами зміцнення здоров'я (фізичного, духовного, соціального, психічного) та 62,7 % – гігієнічних основ раціонального харчування. Відповідно, якісний показник становив 54,5 % і 37,3 %.

Виходячи з вищевисвітленого, ці проблеми маємо враховувати в процесі формування валеологічних компетенцій із використанням інтегрального підходу.

Водночас не можуть залишатися поза увагою такі теми, де під час самооцінки опитані демонструють нижчу за середню та низьку обізнаність. Так, 87,0 % студентів указали на те, що лише частково обізнані з проблемою, яка висвітлює «сутність здорового способу життя, історичну ретроспективу його становлення та утвердження серед населення різного віку»; 62,5 % (2 бали) малообізнані зі шляхами прогнозування стану індивідуального й суспільного здоров'я; 32,2 % дали самооцінку 2 бали стосовно питань обізнаності із сучасними засобами занять рекреаційними видами спорту та 45,5 % із діагностикою стану фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я. Із 30,0 % респондентів із низьким рівнем обізнаності 21,4 % відповіли, що малообізнані та 8,6 % – зовсім не обізнані з прийомами валеометрії. При цьому 24,8 % опитаних дали самооцінку 3 бали, що відповідає показнику «частково обізнані», і лише із 45,3 % відповіли таким чином: 28,9 % «дуже добре обізнані» та 16,4 % – «добре обізнані».

Низький рівень когнітивної обізнаності студентів медичних коледжів спостерігався під час аналізу результатів самооцінки з питання «Розроблення оздоровчих програм, відновлювально-профілактичних заходів». Так, 50,0 % респондентів указали, що «малообізнані» із цією проблемою; 4,1 % «зовсім не обізнані», а 20,9 % «ознайомлені частково», що, на нашу думку, буде обмежувати можливості майбутнього медичного працівника у внесенні коректив у стан здоров'я його пацієнтів, оскільки сам не обізнаний з немедикаментозними засобами. Водночас спостерігається невисокий рівень обізнаності респондентів із діагностичними методиками фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я. Про це заявили 45,5% тих, які вказали, що «малообізнані»; 4,1 % – «зовсім не обізнані» і 20,9 – «частково обізнані».

Серед 13 складників здорового способу життя, запропонованих анкетною, важливими для себе, винісши їх на 1–3 місця, студенти вважають такі: I – місце – гармонійне ставлення в сім'ї (75,5 %); II місце (54,5 %) – позитивне ставлення для себе; III місце (37,5 %) – повноцінне й правильне харчування. Проведені серед студентів співбесіди переконливо доводять, що майбутні медики добре розуміють, що підвалини здоров'я закладаються в сім'ї. За їхніми висловлюваннями, сім'я – святина людського духу, благородних емоційних переживань, любові, вірності, щоденного життєвого спілкування, поваги, співпереживання, родинної солідарності, теплоти людських сердець, хранителька моральних чеснот. Сім'я дає повний душевний спокій і соціальну захищеність від різних життєвих бід, прикрощів. Крім того, значна частина респондентів (24,5 %) вважає для себе змістовне життя, а 20,7 % – улюблену роботу – відповідно 4 і 5.

Аналіз матеріалів визначення життєвих цінностей респондентів засвідчує, що на перше місце 87,5 % опитаних поставили здоров'я; на друге (83,4 %) – сім'ю; на третє (42,0 %) – кохання; далі – освіта (33,2 %); п'яте (16,4 %) – упевненість у собі. Після цих цінностей поставлено щастя – 12,7 %. Це свідчить, що більшість студентів реально оцінюють роль людини в збереженні здоров'я через спосіб життя, не надіючись на випадок, долю тощо. Решта цінностей, за вибором студентів, розмістилась у такій послідовності: краса (8,4 %); дружба (8,2 %); кар'єра (4,1 %).

На запитання «Із яких валеологічних проблем ви хотіли б розширити теоретичні знання?» близько 66,6 % опитаних назвала історичну ретроспективу становлення валеології; 45,9 % – валеологічні традиції українського народу; 29,1 % – нормативно-правове забезпечення валеології; 33,6 % – валеологічні основи організації харчування; 28,6 % (а це понад 25 % опитаних) – завдання, основні принципи валеології; 27 % – вибрали духовні аспекти здоров'я; 20,9 % – діагностику та прогнозування здоров'я особистості. Майже однакова кількість респондентів (а це 12,7 % та 12,5 %) вказали на проблеми «теоретико-методологічні й природничо-біологічні основи формування ЗСЖ» і «природничо-наукові основи фізичного виховання як чинника фізичного здоров'я». Решта респондентів бажали б поповнити власні знання з таких теоретичних проблем: 8,4 % – «валеологічні засади ведення здорового способу життя»; така ж кількість студентів із «неспецифічних засобів фізичного

виховання». Невелика кількість студентів (а це в середньому близько 4,2 % опитаних) указала, відповідаючи на питання, «психічне здоров'я, профілактику стресів та корекція його наслідків», «основні методи пропаганди валеологічних знань», «традиції фізичного виховання України як складової здорового способу життя», «гігієнічні основи занять фізичними вправами», «оздоровчий потенціал навколишнього середовища».

У практичній частині анкети студентам поставлено п'ять запитань. Так, відповідаючи на запитання «Із яких практичних валеологічних компетенцій ви хотіли б розширити вміння щодо володіння прийомами регулятивно-оздоровчої дії?» 83,4 % назвали фізичні вправи для зняття стресів, 79,3 % – засоби фізичного самовдосконалення; 60,6 % бажали б розширити практичні вміння з природних засобів загартування; 57,7 % цікавлять фізичні вправи профілактики викривлення хребта; 54,1% – реабілітаційні вправи при різних захворюваннях; 24,5% – фізичні вправи для профілактики короткозорості; 16,4 %, 16,6 %, відповідно, цікавлять фізичні вправи (профілактичні) при гострих респіраторних захворюваннях і використання оздоровчої сили дерев, звуків, молитви. Що стосується оволодіння прийомами валеометрії, то 365 респондентів (83 %) указали на методи контролю за власним здоров'ям (рис. 2).

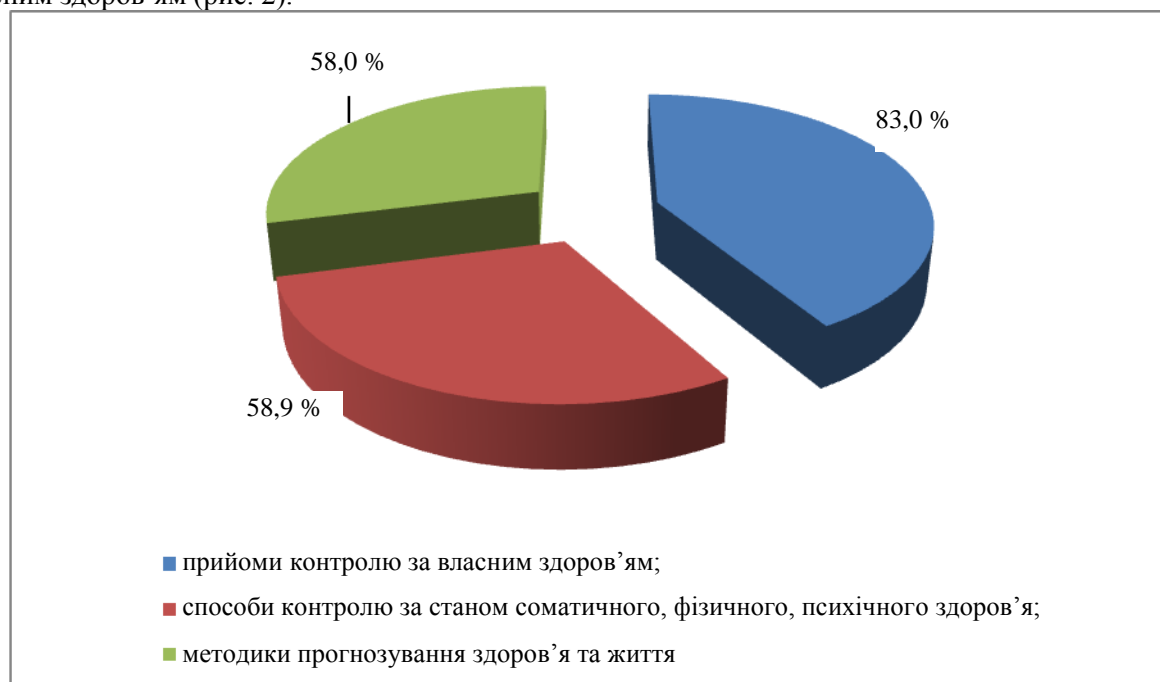


Рис. 2. Розподіл студентів за бажанням покращити власні вміння щодо володіння методами валеометрії

Приблизно однакова кількість студентів указали на способи контролю за станом соматичного, фізичного, психічного здоров'я (58,9 %) та методики прогнозування здоров'я й життя (58,0 %). За аналізом матеріалів дослідження про бажання студентів розширити практичні вміння в частині ведення здорового способу життя в сім'ї на перше місце винесено «організацію здорового способу життя учнів різних вікових груп» (87,5 % респондентів). 74,5% опитаних (II місце) вказали на організацію здорового способу життя для вагітних жінок; 58,0 % хотіли б розширити практичні вміння зі зміцнення здоров'я немовлят; 50,5 % – для людей зрілого й похилого віку, а 45,5 % цікавлять здоров'язберігальні програми для людей різного віку. Безперечно, такий високий інтерес студентів до практичної частини анкети, зокрема в частині «Утвердження пріоритетів здорового способу життя», не викликає здивування. Достатня їх обізнаність дасть можливість у професійній діяльності вносити корективи в спосіб життя їхніх пацієнтів.

На запитання «Із яких інформаційних джерел ви поповнюєте валеологічні знання?» більшість майбутніх медиків (87,5 %) назвали самоосвіту; 87,3 % – вказали на заняття в навчальному закладі; 58,4 % – зустрічі з цікавими людьми; 25,0 % – інші джерела; 16,4 % – участь у науково-практичних конференціях; 12,5 % – відповіли, що не поповнюють власні валеологічні знання.

На основі аналізу думки студентів щодо доцільності використання засобів пропаганди валеологічної освіти встановлено, що на перше місце 87,7 % респондентів винесли телебачення (рис. 3).

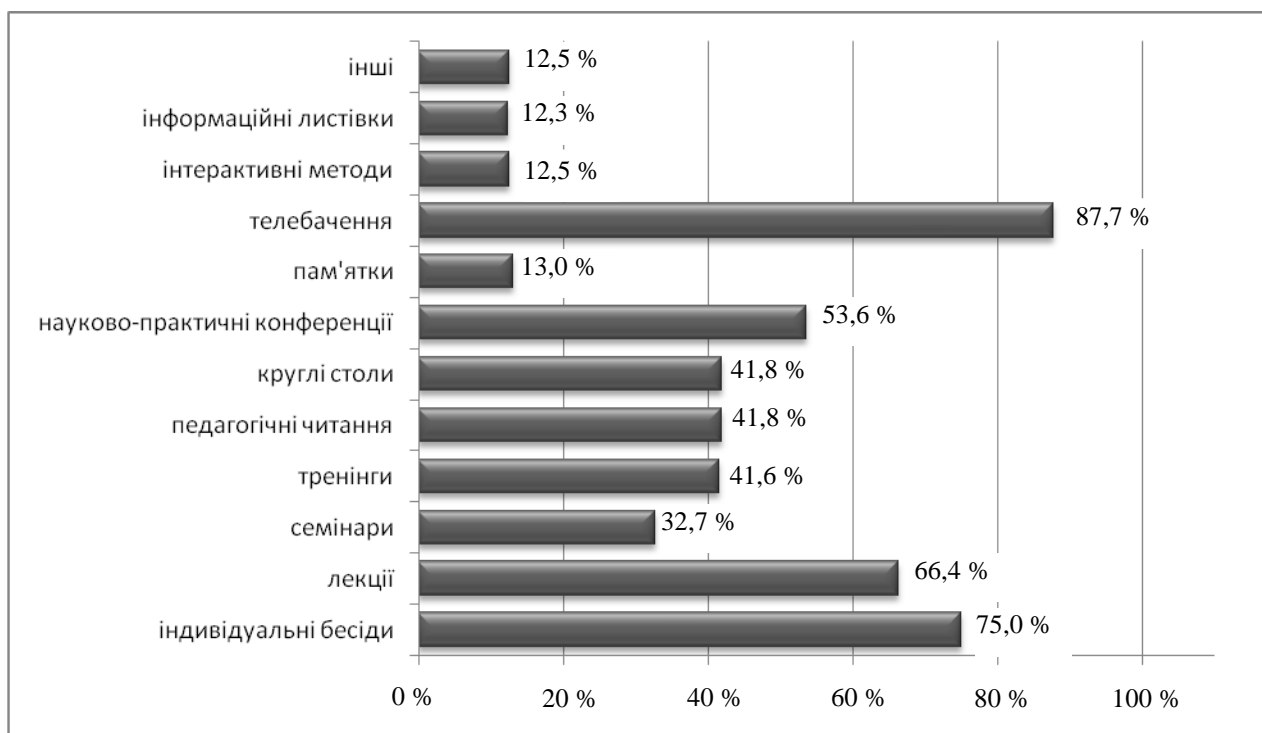


Рис. 3. Розподіл студентів щодо вибору методів пропаганди валеологічної освіти

Цілком погоджуємося з ними. Це була б потужна трибуна, яка на державному рівні пропагувала б здоров'яформувальні технології для людей різних вікових груп. Та, на жаль, різні реклами, які заповнюють телетрансляції, далеко не працюють на здоров'я нації. На друге місце 75 % студентів винесли індивідуальні бесіди. Якщо це так, то ці погляди актуалізують готовність майбутніх медичних працівників до проведення особистісно зорієнтованих бесід із пацієнтами різних вікових груп, професій у контексті надання здоров'язабезпечувальних рекомендацій. Третє місце посіли лекції (66,4 %), далі – практичні конференції (53,6 %), 41,8 % назвали «круглі столи» та «валеологічні читання»; 41,6 % – тренінги; 32,7 % – семінари; 13,0 % – пам'ятки; 12,5 % – інтерактивні методи й 12,3 % – інформаційні листівки.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отримані результати засвідчують, що для студентів-медиків проблеми валеологічної освіченості є важливим складником як їхнього особистісного життя, так і майбутньої професійної діяльності. При цьому майбутні медичні працівники виявляють прагнення до оволодіння і теоретичними знаннями, і практичними навиками щодо валеологізації особистого й суспільного життя та здоров'яформувальних технологій.

Джерела та література

1. Безпека харчування: сучасні проблеми : [посібник-довідник] / уклад. А. В. Бабюк, О. В. Макарова, М. С. Рогозинський [та ін.]. – Чернівці : Книги-XXI, 2005. – 456 с.
2. Дудорова Л. Динаміка структури фізичної підготовленості студентів / Л. Дудорова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2004. – С. 64–66.
3. Евстигнеева М. И. Теоретический анализ состояния проблемы физического воспитания студентов в медицинских вузах / М. И. Евстигнеева, Л. Д. Батишева, Л. Е. Деньгова // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Ч. 1. – Челябинск, 2011. – С. 74–78.
4. Жданов С. И. Педагогические условия формирования у студента вуза субъективной позиции оздоровительной направленности : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.08 / С. И. Жданов ; Урал. гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2009. – 23 с.
5. Замятина Н. В. Ценности и мотивы студентов – будущих врачей по формированию собственного здоровья / В. Б. Мандриков, Н. В. Замятина // Материалы городской науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в образовательных учреждениях», посвященной 80-летию основания вузовского физического воспитания. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2009. – С. 103–106.
6. Земська Н. О. Особистісна компетентність студентів до здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. О. Земська. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.

7. Куриш В. І. Ставлення студентів до занять фізичними вправами за рівнями мотивації як показник культури здоров'я / В. І. Куриш, М. І. Лук'яненко, Т. В. Кізло // Матеріали V міжнародної конференції «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи». – Дрогобич, 2009. – С. 84–92.
8. Масияускене О. В. Валеология : учеб. пособие / О. В. Масияускене, Ж. Г. Муравянникова. – Изд. 2-е, стер. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 251с. – (Медицина).
9. Моисеенко С. А. Совершенствование процесса физического воспитания студентов медицинских вузов на основе дополнительных занятий профессионально-прикладной направленности : дис. ...канд. пед. наук :13.00.04 / С. А. Моисеенко. – Хабаровск, 2006. – 167 с.
10. Сапожник О. Аналіз стану збереження здоров'я студентської молоді / О. Сапожник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12) – С. 52–55.

Анотації

Основна мета нашого дослідження – установити рівень валеологічної компетентності студентів медичних коледжів на основі самооцінки особистісних валеологічних знань, важливості дотримання засад здорового способу життя, а також оволодіння практичними навиками валеометрії для їх використання в майбутній професійній діяльності.

У цьому дослідженні використовували анкетування, яке передбачало виявлення когнітивного рівня валеологічної компетентності.

Установлено, що більшість студентів відзначаються низьким та середнім рівнями теоретичних знань і практичних валеологічних навиків. При цьому виявлено, що більшість респондентів мають високу зацікавленість та потребу в удосконаленні валеологічної компоненти майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: діагностика, студенти-медики, валеологічна компетентність.

Ярослав Остафійчук, Анна Презлята, Богдан Мыцкан. Диагностика состояния валеологической компетентности студентов медицинских колледжей. *Основная цель нашего исследования предполагала выявить уровень валеологической компетентности студентов медицинских колледжей путем самооценки личностных валеологических знаний, важности соблюдения основ здорового образа жизни, а также овладения практическими навыками валеометрии с целью их использования в будущей профессиональной деятельности. В ходе исследования использовали анкетирование, которое предусматривало выявление когнитивного уровня валеологической компетентности.*

Установлено, что большинство студентов имеют низкий и средний уровни теоретических знаний и практических валеологических навыков. При этом выявлен большой интерес и потребность в совершенствовании валеологической компоненты будущей профессиональной деятельности. В соответствии с этими данными возникает необходимость разработки интеграционной валеологической программы обучения студентов-медиков.

Ключевые слова: диагностика, студенты-медики, валеологическая компетентность.

Jaroslav Ostafijchuk, Anna Prezliata, Bogdan Mytskan. The Diagnostics of the Valeological Competence Status of the Students in Medical Colleges. *The main purpose of our research is to maintain the level of valeological competence of the students of medical colleges on the basis of the self-rating personal valeological knowledge, the importance of the maintaining of healthy way of life and also the mastering of practical skills of valeometry in order to use in a future profession. In this research the questionnaire was used to reveal the cognitive level of the valeological competence. It was established that most of the students have low or intermediate level of the theoretical skills and also practical valeological ones. It was revealed that most of the students have high interest and need on the improvement of the valeological components of the future professional work.*

Key words: diagnostics, medical students, valeological competence