

УДК 378

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Е. Д. Мархакова

Калмыцкий медицинский колледж имени Т. Хахлыновой (г. Элиста)

Поступила в редакцию 14 апреля 2021 г.

Аннотация: раскрыта сущность ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов в контексте идей гуманитарности. Процесс формирования такого отношения как личностного качества рассмотрен с позиции идей гуманитарного знания и антропологического подхода в образовании. Представлен опыт работы с будущими медицинскими работниками по формированию у них ценностного отношения к здоровому образу жизни. Данный опыт связан с текстуально-диалогической проектной деятельностью, позволяющей студентам осознавать собственный смысловой мир, соотносить идеальный «образ здоровой жизни» и реальный «здоровый образ жизни».

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, образ здоровой жизни, ценностное отношение, профессиональное образование будущего медицинского работника, текстуально-диалогическая деятельность.

Abstract: the essence of students' value attitude to a healthy lifestyle in the context of humanitarian ideas is revealed. The process of forming such an attitude as a personal quality is considered from the standpoint of the ideas of humanitarian knowledge and the anthropological approach in education. The experience of working with future medical workers on the formation of their value attitude to a healthy lifestyle is presented. This experience is connected with textual-dialogical project activity, which allows students to become aware of their own semantic world, to correlate the ideal "healthy lifestyle" and the real "healthy lifestyle".

Key words: health, healthy lifestyle, healthy lifestyle, value attitude, professional education of the future medical worker, textual-dialogical activity.

Проблема здоровья человека – одна из «больших» проблем современности, которая, несмотря на небывалое развитие фармакологии и все большую технологизацию медицины в эпоху глобализма приобретает новые масштабы. Среди причин роста числа заболеваний и снижения жизнеспособности людей обычно называются: социально-экономические факторы, ухудшение экологической ситуации, истощение природных ресурсов, низкое качество продуктов, рост стрессовых ситуаций, низкий уровень культуры отношения людей к своему здоровью. Очевидно, что решение многих проблем, в том числе и проблем здоровья населения, нужно искать не столько во внешних условиях, сколько внутри самого человека. Иными словами, возрастает роль человеческого фактора в сфере здравоохранения, что ставит вопрос о целостно-профессиональном мировоззрении медицинского работника. Повышаются требования к качеству его подготовки в вузе. Это требует поиска новых решений и нового ракурса в анализе

роли специалиста данной сферы. Очевидно, что результативные решения, касающиеся проблем здоровья, не только в улучшении здравоохранения, но и в плоскости воспитательной работы среди населения, направленной на профилактику заболеваний и распространение практик здорового образа жизни. И роль медицинского работника, его личный пример в этом неоспоримы.

Следует признать, что сегодня качество подготовки специалистов медицинских профессий недостаточно отвечает современным требованиям, поскольку в основном программы обучения базируются на развитии инструментальных навыков специалиста. Поэтому среди важных задач подготовки медицинского работника называются введение новых технологий профилактики заболеваний и укрепления здоровья (Е. М. Бурцева, Т. В. Семина и др.), формирование ключевых профессиональных компетенций (Л. А. Васильева, Н. Д. Творогова и др.), развитие личностных качеств, обеспечивающих профессионализм медицинского персонала (Е. Г. Баистракова, Т. Н. Павленко и др.).

© Мархакова Е. Д., 2021

В нашем исследовании рассматривается проблема формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у будущих медицинских работников как фактора их профессионализма. Современный врач должен быть не столько специалистом «по болезни», сколько экспертом «по здоровью». Это предполагает понимание человеческой природы и знание себя как живой человеческой системы. Мы исходим из гипотезы, что именно знание (узнавание) себя как целостности может обеспечить формирование у будущих медицинских работников ценностного отношения к ЗОЖ, что будет способствовать качеству их профессиональной подготовки.

Известно, что среди студентов медицинских вузов зафиксированы примеры неадекватной оценки своего здоровья, а также, как это ни странно для будущих медицинских работников, отсутствие личной ответственности за его состояние (Г. В. Лавриненко и др.). По данным некоторых исследований, среди обучающихся наиболее значимыми элементами ЗОЖ признаны физическая активность, «правильное» питание, отсутствие вредных привычек [1 и др.]. Студенческая молодежь обладает отрывочными и несистемными знаниями о ЗОЖ. Наше исследование подтвердило подобные данные. Кроме того, в ходе наблюдений, анкетирования, тестирования и бесед со студентами (всего обследовано 724 человека) мы выявили, как будущие медицинские работники соотносят свою профессиональную деятельность с необходимостью вести ЗОЖ и что они под ним понимают. Выяснилось, что 79 % опрошенных не видят прямой зависимости результатов медицинской деятельности, связанной с помощью другим людям, от своего образа жизни и не ставят перед собой подобные вопросы. В ходе обследования установлено, что у многих студентов наблюдаются проблемы сна, быстрая утомляемость, замедление мыслительных процессов, а также частые депрессивные настроения. 64 % респондентов признались, что имеют вредные привычки, 67 % отметили проблему неорганизованности своего досуга. Главный вывод, который получен нами: эти знания не интегрируются в целостную систему представлений о своем образе жизни и о саморазвитии собственной личности.

Анализ выполненных к настоящему времени исследований Н. Н. Андреевой, М. З. Аграновского, Л. Г. Айрапетовой, Е. Н. Бурак, В. С. Кондакова, Г. И. Заборовского и др. показывает, что проблема ЗОЖ студенчества рассматривается преимущественно в теоретическом плане. Вопрос формирования личностно-субъектной направленности обучающихся на ведение ЗОЖ раскрыт недостаточно

глубоко. Мало внимания в литературе уделяется анализу ценностного отношения студентов к здоровью и мотивации как фактору, определяющему поведенческие паттерны относительно ЗОЖ [2 и др.]. Решение проблемы здоровья и ЗОЖ студенческой молодежи многие исследователи связывают главным образом с системой физкультурно-оздоровительной деятельности (В. К. Бальсевич, Т. Г. Коваленко, С. А. Овчинников и др.); развитием валеологии и созданием валеологически-ориентированной среды (И. И. Брехман, М. Б. Савченко, Г. В. Хвалебо и др.); организацией воспитательной среды учебного заведения (Л. А. Костина, Л. М. Милаева и др.), реализацией здоровьесберегающих технологий (Е. Ш. Танеева, Н. Г. Троицкая, Л. А. Федоренко и др.). В ряде работ определена зависимость ЗОЖ от психологического здоровья и духовного развития, мышления личности [3; 4 и др.].

Решение проблемы формирования ценностного отношения к ЗОЖ у студентов, по нашему убеждению, напрямую должно соотноситься с возможностями их самопознания и развития самосознания, а значит, эта проблема нуждается в исследовании с позиции идей гуманитарного знания (И. А. Колесникова, Ю. В. Сенько и др.) и антропологического подхода в образовании (Б. М. Бимбад, В. И. Слободчиков и др.). Данные идеи позволяют выстраивать образование как антропопрактику – практику «вочеловечивания человека», что связано с развитием субъектности. Субъектность представляет собой «способность человека к самодетерминируемому, самоуправляемому, самоконтролируемому поведению и действию, способность встать в практическое отношение к миру, сделать свою деятельность и самого себя предметом анализа и изменения» [5, с. 16], она составляет родовую специфику человека. Мы опираемся также на положения психологии смысла (Д. А. Леонтьев), позволяющей видеть исследуемую проблему в системе смысловой реальности и смысловых связей «эмпирической личности». Антропологический подход в психологии в качестве центральной выдвигает идею возможности и необходимости восхождения человека к полноте его собственной реальности. Человек предстает в различных обликах, раскрывающих существенные стороны и уровни субъективной реальности: бытие в качестве субъекта – функциональное и обыденное; бытие в качестве индивидуальности – единичное и уникальное; бытие в качестве личности – целостное и надобыденное [4]. Опираясь на эти идеи о многомерности человека и о целостности образования, мы рассматриваем процесс формирования ценностного отношения

студентов к ЗОЖ через «смысловую горизонталь» и «смысловую вертикаль» личности. По определению Д. А. Леонтьева, «смысловая горизонталь – это плоскость диалога, содержательной открытости людей как носителей внутреннего смыслового мира друг другу и культуре, а смысловая вертикаль связана с интеграцией, внутренним переконструированием и качественным развитием смыслового мира на основе процессов понимания» [6, с. 47].

За основу работы со студентами-медиками по формированию у них ценностного отношения к ЗОЖ мы взяли два принципа – диалогичности и интегративности. Уточним, что здоровье мы понимаем не как узко-медицинское, а как культурно-историческое понятие. ЗОЖ составляет основу всестороннего и гармоничного развития человека. Он связан с опытом осознанного ценностного отношения личности к собственному целостному развитию и является частью жизнедеятельности субъекта. Ценностное отношение определяется учеными (С. Ф. Анисимов, А. Г. Здравомыслов, М. С. Каган, В. И. Сагатовский, З. Н. Чавчавадзе, В. А. Ядов и др.) через ряд признаков, свойственных всем формам общественного сознания: значимость, нормативность, полезность, необходимость, целесообразность [7]. Ценностное отношение к ЗОЖ означает осознанное переживание значимости, ценности, необходимости жизни, ее «норм» и «законов», ее целесообразности во имя общего блага. Ценностное отношение к здоровью есть внутренняя позиция человека, которая отражает все многообразие его связей с факторами среды, оказывающими воздействие на здоровье в целом и на его отдельные аспекты, имеющие личностную и социальную значимость. Осознанное ценностное отношение к ЗОЖ соотносится с идеей «заботы о себе» (Платон, М. Фуко), которая предстает как забота о благе других. Эту заботу, как и опыт ценностного отношения к ЗОЖ, нельзя навязать извне. И поэтому его формирование возможно только при условии «встроенности» в процесс, связанный с развитием самосознания личности, которая готова взять ответственность на себя за собственное здоровье и целостное развитие.

Опираясь на идеи гуманитарности и рассматривая ценностное отношение к ЗОЖ с учетом разных сфер бытия личности, мы определили критерии такого отношения: 1) сознательно-мотивационный – осознание своего здоровья как ценности «для себя» и «для других», потребность в его сохранении и в следовании ЗОЖ; 2) сознательно-когнитивный – сознательный поиск знаний о ЗОЖ, понимание своего «образа здоровой жизни» и основ ЗОЖ; 3) сознательно-деятельностный – осоз-

нанное проявление экологичности в поведении, деятельности и общении с другими, творческая активность в развитии идей ценностного отношения к ЗОЖ.

Следует отметить, что мы различаем понятия «образ здоровой жизни» и «здоровый образ жизни». В первом случае речь идет об идеальном представлении, о мысленной «конструкции», а во втором – о воплощении ее в реальности. Высокий уровень проявления ценностного отношения к ЗОЖ определяется высокой мотивацией; достаточным объемом знаний о ЗОЖ, пониманием своего образа здоровой жизни и возможностей реализации ЗОЖ; умением проявлять экологичность во всех сферах жизни, последовательной заботой о себе, обладанием навыками самоконтроля, саморегуляции и самоуправления. Средний уровень характеризуется наличием отдельных знаний о ЗОЖ, пониманием необходимости ведения ЗОЖ, эпизодическими стремлениями к соблюдению режима и укреплению своего здоровья, недостаточно объективной самооценкой в отношении к ЗОЖ. Низкий уровень ценностного отношения к ЗОЖ показывает ограниченные знания о своем здоровье и ЗОЖ, неумение справляться со стрессовыми ситуациями, нарушение принципов здоровьесберегающей деятельности, неосознанное поведение в ситуациях, способствующих ухудшению здоровья.

Исследуя процесс формирования ценностного отношения к ЗОЖ у студентов-медиков, мы пытались встроить его в процесс изучения ими учебных дисциплин. Нам важно было объединить познание дисциплин и самопознание в плане отношения к ЗОЖ. Так как опыт самопознания личности, осознания ею своей субъектности и человеческой целостности должен соотноситься со смысловым контекстом, то процесс формирования такого опыта у студентов строился в логике развертывания самоисследования и «самопроектирования» их личности. Им было предложено не просто изучать сам по себе ЗОЖ-объект, а исследовать себя как природно-социальное существо и как субъекта, способного организовать собственную здоровую жизнь.

Такое самоисследование возможно в условиях реализации гуманитарной модели образования, основу которой составляет текстуально-диалогическая деятельность [8]. Данная деятельность, являющаяся одновременно проектировочной, представляет собой работу по созданию будущими медицинскими работниками авторской программы ЗОЖ. Речь идет о проектировании «текстов», отражающих ценностное отношение к ЗОЖ и требующих диалогического прочтения. Диалог здесь выступает как опыт рефлексии, направленный на

осознание своих отношений с собой как «живой системой». А тексты предстают как авторско-адресные сообщения, позволяющие судить о состоянии здоровья и уровне физического развития студентов, их личностных особенностях, психической и двигательной предрасположенности. Собственная личность студента выступает для него как «текст», который он может диалогически «прочитать», исследовать и «проектировать». Знание таких текстов и работа с ними являются показателями сформированности у будущих медицинских работников ценностного отношения к ЗОЖ.

Разработанная нами гуманитарная модель исследуемого процесса обеспечивает комплексное решение проблемы формирования ценностного отношения студентов-медиков к ЗОЖ в образовательном процессе. Модель предполагает охват разных сторон жизнедеятельности студентов. Цель, согласуемая с исследуемым процессом, касается формирования у студентов определенных знаний, умений, навыков в организации профилактической, оздоровительной, профессиональной деятельности. И эта цель согласуется также с их жизненным контекстом. Содержание, отраженное в модели, представлено в виде системы вопросов, творческих заданий, проектов, позволяющих накапливать опыт рефлексии, связанный с осознанием себя в качестве автора своей личной «Программы здорового образа жизни». В ходе работы со студентами нами использовались: метод изучения смысловой сферы личности посредством автобиографического текста (Ю. Б. Шлыкова); метод логотерапии и смыслообразования (В. Франкл, Д. А. Леонтьев, В. Э. Чудновский и др.). Процесс формирования у студентов ценностного отношения к ЗОЖ представлен как система диалогических ситуаций, в которых они учатся фиксировать субъективный «образ здоровой жизни», понимать объективную направленность своей личности в реализации «заботы о себе», переживать осознанность экологичного действия. Данный процесс включает в себя этапы: 1 – смыслопоисковый (актуализация проблематики ЗОЖ, соотнесение своих действий с жизненными смыслами); 2 – познавательно-исследовательский (самодиагностика, накопление знаний о ЗОЖ, разработка проектов); 3 – презентационный (предъявление результатов индивидуальной и коллективной работы по системе ЗОЖ, работа над «Программой здорового образа жизни»).

Калмыцкий медицинский колледж имени Т. Хахлыновой (г. Элиста)

*Мархакова Е. Д. – преподаватель
E-mail: markhakova61@mail.ru*

Разработанная нами программа работы со студентами, нацеленная на формирование у них ценностного отношения к ЗОЖ, призвана повысить эффективность педагогического процесса, создать условия для самовоспитания, формирования у студентов устойчивого интереса к занятиям. Наше исследование еще продолжается и требует обобщения результатов, но уже сейчас промежуточная диагностика позволяет сделать вывод, что у студентов наблюдается динамика повышения работоспособности, роста интереса к ЗОЖ и инициативности в плане участия в проектах, посвященных пропаганде ЗОЖ среди населения. Все это отразилось в целом на отношении к будущей профессии, своему профессиональному образованию и на качестве обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Зиновьев Н. А.* Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятий физической культурой : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Зиновьев. – Санкт-Петербург, 2018. – 27 с.
2. *Вершинин Е. Г.* Мотивация ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов медицинского вуза : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Е. Г. Вершинин. – Волгоград, 2003. – 25 с.
3. *Сомов Д. С.* Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза : дис. ... д-ра пед. наук / Д. С. Сомов. – Москва, 2007. – 399 с.
4. *Шувалов А. В.* Антропологические аспекты психологии здоровья / А. В. Шувалов // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4(20). – С. 23–36.
5. *Слободчиков В. И.* Антропологическая перспектива отечественного образования / В. И. Слободчиков. – Екатеринбург : Изд. отдел Екатеринбургской епархии, 2009. – 264 с.
6. *Леонтьев Д. А.* Новые горизонты проблемы смысла в психологии / Д. А. Леонтьев // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла). Материалы междунар. конф. Москва, 19–21 мая 2005. – Москва : Смысл, 2005. – С. 36–49.
7. *Романов П. Ю.* Ценностное отношение : подходы к исследованию / П. Ю. Романов, Д. А. Хабибуллин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2011. – № 12. – С. 173–183.
8. *Белова С. В.* Педагогика диалога : теория и практика построения гуманитарного образования / С. В. Белова. – Москва : АПКППРО, 2006. – 380 с.

Kalmyk Medical College Named After T. Khakhlynova (Elista)

*Marhakova E. D. – Lecturer
E-mail: markhakova61@mail.ru*