

PSYCHOLOGICKÉ A VALEOLOGICKÉ METODY FORMOVÁNÍ KULTURY ZDRAVÍ MLADÉ GENERACE

Nataliia SAMOILOVA

Abstrakt: *V dnešní době se problém zdraví mladých lidí stává předmětem výzkumu v mnoha teoretických a praktických oblastech. Během období výuky na univerzitách se zvyšuje počet studentů s chronickými chorobami. V rámci struktury nemocí lze vysledovat významný nárůst v poměru funkční a chronické patologie zraku, pohybového systému, trávení. Výsledky psychodiagnostických vyšetření ukazují určité negativní faktory psychického a emocionálního stavu: vyšší úroveň úzkosti a neurotizace, nižší úroveň sebeúcty, která může rozptylovat pozornost, snižovat pracovní schopnosti, způsobovat únavu vedoucí k různým dysfunkcím a přispívající k vytváření psychické a somatické patologie. Negativní tendence ve formování somatického psychologického a duševního zdraví, psychického vývoje, funkčního stavu a v adaptivních rezervách studentů za stávajících podmínek indikují nepřítomnost nebo nedostupnost valeologických znalostí, neúčinnost praktického úsilí učitelů formovat harmonickou osobnost, a to navzdory modernizaci vzdělávání, aplikace nových metod, forem, způsobů vzdělávání a školení. Z tohoto důvodu musí být pro zajištění zdraví mladé generace hlavním úkolem vzdělávání na univerzitách vytváření (spolu se studenty) celého komplexu sociálně smysluplných norem, hodnot, ale v první řadě hodnoty lidského zdraví. Výsledky našeho výzkumu naznačují negativní tendenci ve vývoji zdraví studentů během výuky. Z tohoto důvodu je cílem našeho výzkumu souhrnná studie stavu zdraví studentů v prvním ročníku, a to s cílem stanovit hlavní důvody jeho zhoršování a rozvinout program školení o kultuře zdraví studentů.*

Klíčová slova: *kultura zdraví, program školení*

V dnešní době se problém zdraví mladých lidí stává předmětem výzkumu mnoha teoretických a praktických oblastech, protože se za posledních 10–15 let progresivně zhoršuje zdraví studentů, stejně jako zdraví celé populace na Ukrajině. Během studia na univerzitách se počet zcela zdravých studentů snižuje a počet studentů s chronickými chorobami se pozitivně zvyšuje [1, 2]. V rámci struktury chorob je možné pozorovat výrazný nárůst v poměru funkční a chronické zrakové patologie, patologie

pohybového systému a trávení. Výsledky psychodiagnostických vyšetření ukazují na určité negativní faktory psychického a emocionálního stavu: vyšší úroveň úzkosti a neurotizace, nižší úroveň sebeúcty, která může rozptylovat pozornost, snižovat pracovní schopnosti, způsobovat nepatřičnou únavu, vedoucí k různým dysfunkcím a přispívající k vytváření psychické a somatické patologie [3].

Negativní tendence ve formování somatického psychologického a duševního zdraví, psychického vývoje, funkčního stavu a adaptivních rezervách studentů za stávajících podmínek indikují nepřítomnost nebo nedostupnost valeologických znalostí, neúčinnost praktického úsilí učitelů formovat harmonickou osobnost, a to navzdory modernizace vzdělávání, aplikace nových metod, forem, způsobů vzdělávání a školení.

V moderní vědě je toto téma komplexně zkoumáno pedagogy, psychology, valeologie a lékaři, což naznačuje, že se negativní stav zdraví mladých lidí váže první řadě na neuspokojivý systém vzdělávání a výchovy.

Nedostatek kultury zdraví, vědomí vlastního života, neschopnost přijmout odpovědnost za vlastní kroky a myšlenky a neschopnost racionálně organizovat vlastní aktivity, nedostatek pozitivního myšlení jsou v první řadě hlavními faktory způsobujícími špatné zdraví studentů. Z tohoto důvodu musí být pro zajištění zdraví mladé generace hlavním úkolem vzdělávání na univerzitách vytvořit celý komplex sociálně smysluplných norem, hodnot, ale na prvním místě hodnoty lidského zdraví a zdraví studentů. Tento postoj je nutné propagovat v životě studentů, je nutné je učit metody sebepochopení, sebevímání, seběvedení, sebeovládání a nutnost podnikat ochranná opatření, a to na základě pochopení mechanismu růstu nebezpečí a zajištění prevence. Studenti musí rozvíjet kulturu zdraví navrženou k dosažení maximální seberegulace [4].

Analýza vědeckých prací prokazuje, že problém vytváření kultury s mladými lidmi je multidimenzionální a je spojen s celou řadou komplexních problémů: otázkou harmonického fyzického, duševního (psychického), kulturního, spirituálního rozvoje osobnosti; otázkou dodržování denních režimů v oblasti vzdělávání a odpočinku, výživy, osobní hygieny, pohybových činností, které jsou optimální pro zdraví; otázkou opuštění špatných zvyků, formování pozitivního myšlení; otázkou duchovnosti [5, 6].

Ochrana zdraví dětí a mladých lidí je jedním z nejdůležitějších problémů dneška, který vyžaduje systematický výzkum a interdisciplinární řešení. Proto je jedním z urgentních a prioritních úkolů pedagogiky, psychologie, valeologie rozvoj technologií navržených k formování osobních sestav zdravého životního stylu, uvědomění si hodnot zdraví a role duševního potenciálu člověka v této formaci.

Výsledky našeho výzkumu ukazují negativní trend zdraví studentů během procesu studia. Z tohoto důvodu je cílem našeho výzkumu souhrnná studie stavu zdraví studentů v prvním ročníku, a to s cílem stanovit hlavní důvody jeho zhoršování a rozvinout program školení o kultuře zdraví studentů.

Podle našeho názoru pomůže vytváření kultury zdraví mladých lidí s pomocí valeologických a psychologických metod vyřešit problém zhoršování stavu zdraví studentů [5]. Takže cílem naší práce je rozvíjet nácvik týkající se vytváření kultury zdraví studentů v prvních ročníku a prozkoumat vliv těchto výukových lekcí na ukazatel potenciálu adaptability.

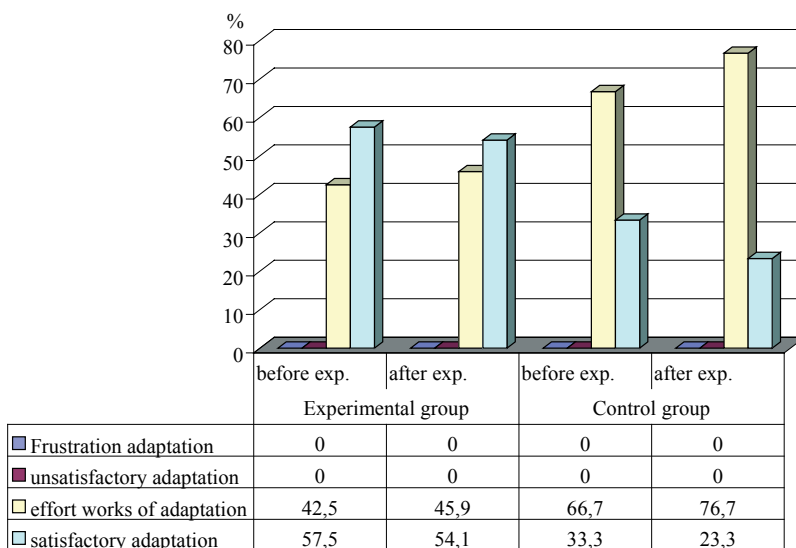
Lidský organismus je komplexním biosociálním systémem, který má široké schopnosti adaptace na prostředí. Pokud se organismus přizpůsobí, potom je jednodušší

snášet negativní vlivy tohoto prostředí. A pokud je zde enormní snaha, emoční napětí a vysoce motivovaná činnost, potom může organismus vykázat funkční aktivitu, která není přístupná v klidném stavu. Prokazuje to, že člověk má velké skryté rezervy způsobené adaptací a vysoká adaptace člověku umožňuje překonávat různé negativní faktory a je jedním z nejdůležitějších kritérií fyzického zdraví [7].

Cílem našeho výzkumu je tedy prozkoumání vlivu těchto výukových lekcí na ukazatele potenciálů adaptace (AP) [7, 8].

Cílem našeho výzkum jsou studenti v prvním ročníku

Celkem 73 studentů se experimentu účastnilo ve formě experimentální skupiny (EG) a 30 studentů představovalo kontrolní skupinu (CG). Výsledky jsme získali ve formě zpracování statistických údajů. Část studentů EG odpovídala 57,5 %, část studentů CG představovala 33,3 % s upokojivou adaptací, část studentů EG představovala 42,5 % a část studentů CG se stavem napětí při mechanismu adaptace představovala 66,7 % na začátku experimentu (Obr. 1). Toto dosvědčuje, že studenti EG vykazují lepší ukazatele.

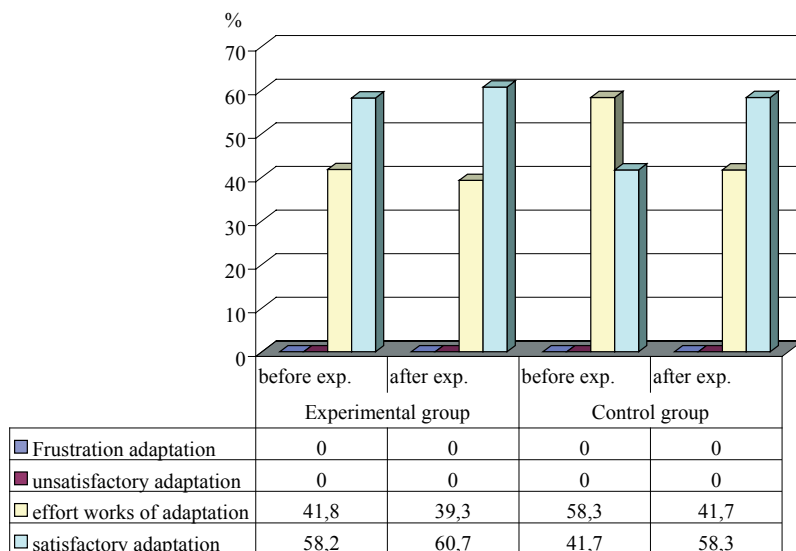


Obr. 1. Indexy skupiny studentů před a po experimentu v EG a CG (%)

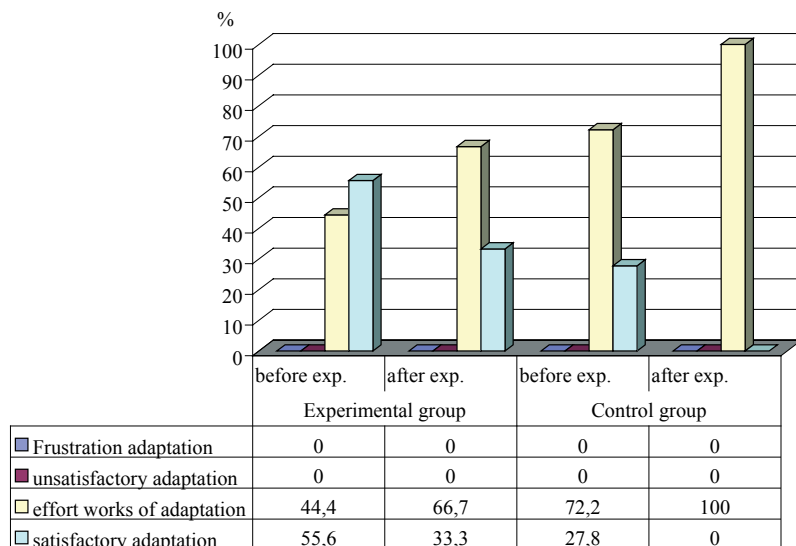
Indexy potenciálu adaptability v EG se po experimentu prakticky nezměnily. Počet studentů s uspokojivou adaptací se tedy snižuje o 3,4 % a počet studentů reagujících napětím na mechanismus adaptace se zvýšil, zatímco indexy potenciálu adaptability v CG se zhoršily. Počet studentů s uspokojivou adaptací se snižuje o 10 % a podle toho se zvyšuje o 10 %.

Porovnání indexů studentů obou pohlaví odhalilo, že jsou tyto indexy téměř identické: většina studentů má uspokojivou adaptaci (Obr. 2, 3). Většina studentů ženského pohlaví v CG (58,3 %) reagující napětím na mechanismus adaptace, zatímco

u mužských studentů tento faktor odpovídá 72,2 %. Studenti ženského pohlaví v obou skupinách prokázali nevýznamné zlepšení těchto indexů (2,5 % u EG a 16,6 % u CG). Studenti mužského pohlaví vykazovali opačné údaje. Indexy AP se snížily o 22,3 % v EG a o 27,8 % v CG.



Obr. 2. Indexy ve skupině studentů ženského pohlaví (%)



Obr. 3. Indexy ve skupině studentů mužského pohlaví (%)

Závěr

- 1) Problém formování zdraví mladých lidí je v moderním systému vzdělávání velice důležitý
- 2) Výsledky našeho výzkumu naznačují negativní tendenci stavu zdraví studentů během vzdělávacího procesu.
- 3) Nedostatek kultury zdraví je v první v řadě hlavních faktorů způsobujících špatné zdraví studentů.
- 4) Výsledky našeho výzkumu ukazují, že výukové lekce pozitivně ovlivňují indexy potenciálu adaptability v experimentální skupině studentů.
- 5) Porovnání indexů studentů obou pohlaví odhalilo, že studenti ženského pohlaví vykazují nevýrazné zlepšení těchto indexů, ale že studenti mužského pohlaví měli snížené ukazatele.

PSYCHOLOGICAL AND VALEOLOGICAL METHODS OF FORMING HEALTH CULTURE OF YOUNG GENERATION

Abstract: Senior teacher Psychological and valeological methods of forming health culture of the young generation. Nowadays the problem of health of young people is becoming an object of research in many theoretical and practical fields. During the period of learning at the universities the number of students with chronic diseases is positively increasing. Within the structure of diseases there can be observed a significant increase in the rate of functional and chronic eyesight pathology, locomotive system, digestion. The results of psychodiagnostic examination indicate some negative factors in psychic and emotional state: higher level of anxiety and neurotization, low level of self-esteem, which may distract attention, reduce working capacity, cause undue fatigability, resulting in various dysfunctions and contributing to forming psychic and somatic pathology. Negative trends in the formation of somatic psychological and spiritual health, psychical development, functional status and students adaptive reserves under present conditions indicate the absence or inaccessibility of valeological knowledge, inefficiency of teachers practical efforts to form a harmonic personality, despite the modernization of education, application of new methods, forms, means of educating and training. That's why to ensure health for young generation, the main task of teaching at a university must be a formation with students the whole complex of socially meaningful norms, values, but first of all, the value of human health. The results of our research indicate a negative trend in the students' health state during the learning process. That's why the aim of our research is a comprehensive study of the first-year students health state to determine main reasons of its deterioration and to further develop a training program of students' health culture.

Keywords: health culture, health of students, train program