

HODNOTA ZDRAVÍ V MOTIVAČNÍ SFÉŘE DĚTÍ

Halina ANDREJKO

Abstrakt: *Kultura zdraví je neoddělitelnou složkou kultury osobnosti obecně, která zajišťuje určitou úroveň vědomostí, znalostí, dovedností a schopností udržovat a posilovat zdraví. Vyznačuje se tím, že představuje pro děti motivaci směrem ke zdravému způsobu života a je to cenný přístup k vlastnímu zdraví i ke zdraví okolí a prostředí. Důležitým úkolem dospělých je vychovávat zdravé dítě v období aktivního somatického formování a psychického vývoje. Spočívá v aktivování touhy dětí udržovat a posilovat své zdraví a k důsledné disciplíně v tomto ohledu. Předkládáme výsledky zkoumání žáků ze 4-6 forem škol zdraví se sídlem v charkovské oblasti. Bylo zjištěno, že je zdraví zakotveno v motivační sféře dětí. Analýza koncepcí prokázala vzájemnou komunikaci emocionální složky, vzájemné vztahy s rodiči a ve škole motivaci dítěte ke zdraví. Jsou rozzebírána další doporučení.*

Klíčová slova: *zdraví, motivační sféra, nezbytnost/nutnost, vzdělání/výchova, harmonický rozvoj, emocionální složka*

V historii lidstva se již po celá století všechny sociálně ekonomické struktury zabývají otázkami zdraví, které zaujímají důležité místo v životě společnosti. Jsou těsně provázány s vývojem společenské výroby a utvářením společenského bytí.

Kultura zdraví dítěte je nedílnou složkou kultury osobnosti obecně, která zajišťuje určitou úroveň vědomostí, znalostí, dovedností a schopností uchovat a posilovat zdraví. Vyznačuje se formováním zdravého způsobu života a cenného přístupu k vlastnímu zdraví a ke zdraví osob v okolí [1].

Zdraví si je možné představit jako míru pořádku uvnitř systému, tj. úroveň harmonie systému. Definuje zdravotní stav osoby a její příležitost plnit biologické, společenské a kreativní funkce. Zákony harmonizace mohou být uplatňovány pouze v pozitivním informačním prostředí.

Harmonie poskytuje osobám adekvátní psychologické vnímání sebe sama, kdežto disharmonie je pravým opakem. V případě duševního zdraví důležitou roli hraje „koncepte jsem já sám“ tj. pozitivní adekvátní dlouhodobá sebeúcta. To je velmi důležité pro adaptaci člověka, zejména dítěte, ve společnosti. Zdraví znamená seberealizaci člověka v životě.

Harmonii vytváří příroda a je porušována myslí člověka, protože mysl vytváří negativní informace. Negativní myšlenky a emoce vedou k narušení harmonie. Zkuše-

nosti vedou ke strachu z fyzické existence, zbytečnosti v životě, narušování kreativních příležitostí. Ignorování těchto faktorů nacházíme mnohem častěji u dětí. Dlouhodobé vystavení normální lidské osobnosti stresu zákonitě povede k rozvoji neurotického stavu nebo chronického stresu. Proto je studium efektivních způsobů diagnostiky a snižování intenzity negativních emocionálních stavů v současné době velmi aktuální, protože dochází k neutralizaci jejich negativního vlivu na vegetativní nervový systém, což je efektivní prostředek pro normalizaci funkčního stavu, zlepšení zdravotního stavu obecně i úrovně pozitivních emocí u dětí.

Všestranný a harmonický rozvoj dítěte není ideálním stavem pouze pro každého rodiče, ale i pro celou společnost. Všichni rodiče chtějí, aby jejich děti vyrůstaly zdravé a šťastné.

Láska a harmonie vytvářejí u dítěte pocit bezpečí v životě. Z toho plyne, že vývoj a zlepšování kultury rodiny a školy je jedním ze zásadních směrů utváření kultury zdraví a jejího posilování u dítěte v jakémkoliv věku. Důležitým problémem dospělých je výchova zdravého kvalitního dítěte v období aktivního somatického utváření a duševního vývoje. Hlavním aspektem této výchovy je aktivování pozitivních emocionálních stavů u dětí, jejich touhy po zachování a posilování zdraví, dosažení dobrých mravů a kvality života.

Cíle a metody výzkumu

Průzkum byl prováděn pomocí upraveného testu L.I. Solominy, zaměřeného na odhalení motivace osoby, který vychází z TCA techniky A.M. Atkinovy (zkouška postojů formou výběru barev) [2]. Zkouška L.I. Solominy vychází z předpokladu, že označení různých pojmů emocionální a motivační sféry jednou barvou je nepřímým parametrem podobnosti emocionálního přístupu k daným pojmům. Při provádění této zkoušky byla u dětí použita standardní sada barev, se kterou pracují ve škole. Aby měly děti maximální volnost při výběru barev, byly barvy různé. U skupin, vnímajících pojmy podobně, byl počet barev šestkrát menší než počet prověřovaných pojmů. Seznam pojmů byl sestaven tak, aby zde byly kategorie, odrážející různé druhy činnosti, potřeb, hodnot, emocionálních zkušeností různých lidí, včetně dětí. Příklady pojmů: „Můj otec“, „Studium“, „zajímavé zaměstnání“, „kým chci být“, „co skutečně jsem“, „hrozby“, „moje budoucnost“, „můj učitel“, „kreativita“, „zlost“, „problémy“, atd.

Kladný přístup k určitému pojmu, nadšení pro něj, bylo prokázáno výběrem oblíbených barev dítěte. Naopak, pojmy, označené barvami neoblíbenými, děti také většinou také chápaly negativně. Označení několika pojmů toutéž barvou znamená přibližně tentýž postoj k nim. Pro děti měly tyto pojmy něco společného, a proto nebyly do jedné skupiny zařazeny náhodně..

Účelem tohoto průzkumu bylo zjištění přístupu dětí k pojmům „zdraví“ a „nemoc“ a analýza kategorií, spadajících do jedné skupiny s těmito pojmy. To je důležité pro zlepšení chápání motiv a potřeb dětí, stupně jejich uspokojování, možné způsoby adaptace, zdroje stresu a negativní zkušenosti.

Obecná charakteristika vzorku: průzkumu se zúčastnilo 44 žáků ze školy zdraví č. 3 ve městě Ljubotin v Charkovském okrese (4-6 forem podpory), z toho 20 děvčat a 24 chlapců. Průměrný věk dětí: 10-12 let.

Výsledky a diskuse

Při kontrole dětí je zpravidla základní pozornost věnována studiu stavu různých úrovní příležitostí organismu k fungování a přizpůsobení se a rovněž stavu osobních a typologických vlastností, neklidu/znepokojení a kognitivní sféry u dětí [3, 4].

V předkládané práci jsme prováděli analýzu motivace dětí ke zdraví, protože na základě toho se provádí syntéza reakcí a aktivity osoby, prezentovaná specifickými vlastnostmi, zásadními pro sebekontrolu a sebevládní v chování.

Dle názoru Jelisejeva [5] pronikání do podstaty motivace vede k závěru, že ve skutečnosti existuje celá struktura způsobů, motivů a projevů aktivity, začleněných koordinačními snahami hlavní strategie lidského života.

Má se za to, že účely lidského chování, spojené s uspokojováním základních potřeb, jsou definovány snahou dosáhnout maximální podpory při minimální úrovni trestů [6].

Při předkládání údajů, které vyplynuly z našeho průzkumu, jsou vyčlenily kategorie, které školní děti umístily do jedné skupiny s pojmy „zdraví“ a „nemoc“. Předpokládáme, že se vedle sebe neobjevily jen náhodně, protože se navzájem ovlivňují, a tak představují důležitost a potřebu různých sfér pro schopnost a možnost dětí žít.

Celou sadu pojmů, předložených dětem, jsme rozdělili do deseti skupin:

1. Cílevědomost: úspěch, vedení, svoboda, práce, vědomosti.
2. Představení sebe sama: já sám, přeji si být, současnost, budoucnost, zdraví, nemoc.
3. Postoj k domovu/rodině (vztahy mezi členy rodiny): maminka, táta, bratr/sestra, můj domov, povinnosti, které doma mám.
4. Postoj ke škole (vzájemné vztahy se školou): škola, školní povinnosti, třídní učitel, ostatní učitelé, studium, čtení a spolužáci.
5. Postoj k lidem kolem sebe: přítel, přátelé, známí, dospělí.
6. Koničky: hry, kreativní činnost, zajímavé zaměstnání, dialog, příroda.
7. Pozitivní emoce: radost, láska, bezpečí.
8. Negativní emoce: špatná nálada, zlost, konflikty, problémy, selhání, strach, ohrožení.
9. Materiální výhody (hodnoty): peníze, věci, televize, mobilní telefon, propagace/ reklama a počítač.
10. Zlozvyky

Při posuzování výsledků zkoušek vyšlo najevo hodnocení „zdraví“ a „nemoci“ v motivační sféře všech skupin i samostatně u chlapců a dívek (viz Tabulka 1).

Tabulka 1: Přístup k pojmům „zdraví“ a „nemoc“ v motivační sféře dětí (n = 44)

č.		Zdraví			Nemoc		
		dívky n=20	chlapci n= 24	průměr	dívky n=20	chlapci n= 24	průměr
1	Hodnocení	3,2	2,9	3,05	6,2	5,6	5,9
2	Převažující barva	žlutá	červená	žlutá	černá	hnědá, černá	černá

Na základě analýzy dosažených údajů je možné říci, že z osmibodové stupnice hodnocení motivace ke zdraví zaujímá třetí místo. To není tak moc vysoko u dětí, i když chlapci mají tuto motivaci o něco vyšší než dívky. Je to pravděpodobně spojeno s jejich s větší vazbou na rodiče a domov a méně s adaptací ve společnosti. Je třeba poznamenat, že 13,6 procent školních dětí (5 dívek a 1 chlapec) zařadily do jedné skupiny oba analyzované pojmy. To svědčí o příležitosti rychlého přesunu rovnováhy v závislosti na vlivu okolních faktorů, a 9 procent chlapců položilo touhu po zdraví níže než motivaci k nemoci. Mezi pojmy téže skupiny jsou rovněž uváděny „ohrožení“, „problémy“, „postoj ke škole“.

Co se týče výběru barev, žlutá převažuje u dívek ve všech dotazovaných skupinách. Převaha žluté hovoří o radosti, naději na štěstí, snaha o nové, dosud nepoznané - zaměřené na budoucnost. Chlapci častěji spojují zdraví s barvou červenou, což odráží projev životní síly a aktivity, snahu o dosažení úspěchu a životní požehnaní. Žádný z respondentů neoznačil tuto kategorii hnědou barvou. Převaha černé barvy pro vyjádření pojmu „nemoc“ hovoří o stavu vnitřního alarmu a vytlačení pozitivních vlivů, o děsivém nedostatku a ztrátě něčeho důležitého v životě. „Nemoc“ není spojována se žlutou a tmavě modrou barvou.

V Tabulce 2 je uveden výsledek četnosti zmiňování významných pojmů, které jsou v jedné skupině s kategoriemi „zdraví“ a „nemoc“. Z přehledné tabulky zjevně vyplývá, že představa o zdraví je u dětí spojena s kategoriemi, které zahrnují pojmy „postoj ke škole“, „koníčky“, „představení sebe sama“, „cítědomost“ a „postoj k domovu/rodině“. Role pozitivních a negativních emocí při utváření motivace ke „zdraví“ je tedy prakticky identická. Ovšem pro chlapce jsou pozitivní emoce a stavy mnohem životně důležitější než pro dívky.

Tabulka 2. Četnost společného zmiňování kategorií u pojmů „zdraví“ a „nemoc“.

č.		Chlapci		Dívky		Celkem	
		zdraví	nemoc	zdraví	nemoc	zdraví	nemoc
1	Cítědomost	23	5	16	6	39	11
2	Představení sebe sama	28	5	16	2	44	7
3	Postoj k domovu	21	8	15	5	36	13
4	Postoj ke škole	28	16	19	8	47	24
5	Postoj k lidem kolem	12	2	12	1	24	3
6	Pozitivní emoce	16	3	7	-	23	3
7	Negativní emoce	12	50	9	39	21	89
8	Materiální výhody	19	16	16	12	35	28
9	Zlozvyky	-	4	2	3	2	7
10	Koníčky	21	3	24	-	45	3

Je třeba poznamenat, že přibližně polovina dětí (45,5 procent) spojuje motivace ke zdraví s rodiči a 47 procent - s vlivem učitelů a třídního učitele. To platné ve stejné míře pro chlapce i dívky. Vysoce hodnocené zdraví je tedy spojeno se vzájemnými vazbami dětí s důležitými dospělými. Jakékoliv porušení těchto postojů může vést k porušení této rovnováhy směrem k „nemoci“, protože negativní emoce se střetávají s fyzickými změnami v organismu. Neschopnost zvládat negativní emoční stavy vede u dětí k výskytu nepříjemných bolestivých pocitů. Děti ostře vnímají nepříjemné situace ve společnosti svých vrstevníků a doma, mají pocit „opuštěnosti“ (přebytečnosti). A navíc,

časté konflikty ve škole, zejména s učiteli, mohou vést ke vzniku zlovyků, špatných návyků, zahálčivosti, emocionální nestabilitě a k nespolečenskému chování. Možnost vzniku podobných situací vyplývá z výsledků 20 procent dotazovaných, kteří je přičítají do této skupiny s pojmem „nemoc“, důležití dospělí a negativní emocionální stavy.

Pro harmonický průchod stupněm socializace dětí je nezbytné koordinovat důležité vlastnosti jejich vývoje (emocionální nestabilita, nevyrovnanost) s vlivy okolních podmínek. V procesu vývoje vztahu k okolí se postupně u školáků utváří systém osobních postojů. Základem jsou přímé emocionální vazby s rodiči, vrstevníky a učiteli. Převažují nad všemi ostatními faktory a okolnostmi.

Na přístupu dospělých k výchově, zejména rodičů a učitelů, tedy závisí budoucnost dítěte. Pokud dospělý zaujme pozici vyrovnaného, chápajícího vzdělavatele, dítě se bez strachu a ponížení k němu obrátí o pomoc. Děti jsou v tomto případě schopny se více naučit, odpovídajícím způsobem si utvářet vlastní obraz světa, nezávisle provádět volbu v různých životních situacích. Takové chování bude podporovat jejich vývoj a seberealizaci v životě.

Pokud již známe problémy, potom je pro nápravný vliv důležité zapojit oba póly - jak děti, tak i dospělé. Rozebírání problémů zdraví s dětmi je možné provádět výhradně s jejich souhlasem. Je tedy třeba si vytvořit a udržovat vzájemnou důvěru formovat aktivní vzájemnou pomoc v kolektivu. Jen v takovém případě bude vyrůstat harmonické a zdravé dítě, fyzicky silné a odolné. Bude snadno překonávat všechny životní překážky. Protože je duševně a fyzicky zdravá osoba může svět pochopit, mít radost ze života a potěšení z toho, že utváří sám sebe i celý vesmír.

Literatura

- РИБАЛКА О. Я., Гуріненко Н. О., Пасинок В. Г. Основні аспекти формування культури здоров'я дітей в сім'ї // Вісник ХНУ № 818 серія: Валеологія: сучасність і майбутнє. Випуск 5, 2008 р – 117 с.
- СВИРЕПО О. А., Туманова О. С. Образ, символ, метафора в современной психотерапии. / Изд-во Института Психотерапии, 2004. - 270 с.
- ГОНЧАРЕНКО М. С., Самойлова Н. В., Макеев М. С. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья / изд-во ХНУ им. В.Н. Каразина, 2002, - 122 с.
- РОЗОВ В. И. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник для вузів / К Кондор, 2005. – 276 с.
- ЕЛИСЕЕВ О. П. Практикум по психологии личности / СПб: Питер, 2005. – 509 с.
- РОЗУМ С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека / СПб: Речь, 2006. – 365 с.

VALUE OF HEALTH IN MOTIVATIONAL SPHERE OF CHILDREN

Abstract: A culture of health is an inalienable constituent of general culture of personality, providing the certain level of knowledge, abilities and skills of maintenance and strengthening of health. It is characterized forming for the children of motivation

on the conduct of healthy way of life and valued attitude toward an own health and health of circumferential. The important task of adults is education of healthy child in the period of the active somatic forming and psychical development. It consists in activating for the children of desire to the maintenance and strengthening of health, to high morality. We are treating the results of testing of pupils from 4-6 forms of school of health, which is situated in the Kharkov region. It was found out that a health occupies in the motivational sphere of children. The analysis of concepts, being in one group with a health, demonstrated intercommunication of emotional constituent, relationships with parents and at school with motivation of child to the health. Further recommendations are discussed.

Keywords: health, motivational sphere, necessity, education, harmonic development, emotional constituent