ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК

ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ
ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ»

ПЕДАГОГІКА
ПСИХОЛОГІЯ
ФІЛОЛОГІЯ
ФІЛОСОФІЯ

10/2006

ББК 74.58
Г 94
Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: Науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький, 2006. – 294 с.

Науково-теоретичний збірник засновано у 2000 році.

ЗАСНОВНИК:
Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди.

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ №5932 від 12.03. 2002 року.
Збірник затверджено постановою президії ВАК України від 15.01.2002. №1-05/1.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:
В.П.Коцур,
доктор історичних наук, професор, член-кореспондент АПН України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

ПЕДАГОГІКА: Вашуленко М.С., д.пед.н., проф., дійсний член АПН України; Волков Л.В., д.пед.н., проф., Дубогай О.Д., д.пед.н., проф., Нікітчина С.О., д.пед.н., проф., Токмань Г.Л., д.пед.н., проф.

ПСИХОЛОГІЯ: Бех І.Д., д.психол.н., проф., дійсний член АПН України, Максименко С.Д., д.психол. н., проф., дійсний член АПН України, Побірченко Н.А., д.психол.н., проф., Скрипченко О.В., д.психол.н., проф., Трофімов Ю.Л., д.психол.н., проф., член-кор. АПН України.

ФІЛОЛОГІЯ: Городенська К.Г., д.філол.н., проф., Товкайло Т.І. к.філол.н., доц. (відповідальний секретар), Корпанюк М.П., д.філол.н., проф., Кузьменко В.І., д.філол.н., проф., Ставицька Л.О., д.філол.н., проф., Сулима М.М., д.філол.н., проф., член-кор. НАН України

ФІЛОСОФІЯ: Андрущенко В.П., д.філос.н., проф., ДІЙСНИЙ член АПН України, Касьян В.І., д.філос.н., проф., Крисаченко В.С., д.філос.н., проф., Рик С.М., к.філос.н., доц. (заступник головного редактора), Стогній І.П., д.філос.н., проф., Ярошовець В.І., д.філос.н.,проф.

Рекомендовано Вченою радою Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди.
(протокол № 3 від 11 грудня 2006 р.).

ISBN

© Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди, 2006.

УДК 316.27

ПСИХОСОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ФАКТОР НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ (НА ПРИКЛАДІ СТАНОВЛЕННЯ ІНТЕГРАТИВНОЇ КОНЦЕПЦІЇ)

Олексій Корнієнко
(Київ)

Автор представленої статті систематизує сучасний стан погіршення психосоматичного здоров'я учнівської та студентської молоді у працях фахівців. Аналіз результатів досліджень свідчить про виділення проблеми ще не хворої студентської молоді, які відмічає у себе перші прояви: «синдрому хронічної втоми», «дисбалансу з навколишнім світом», межові стани між здоров'ям та хворобою «психосоматичний стан» чи «третій стан» та інше. Описаний досвід розробки та впровадження інтегративного курсу «Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я» на факультеті соціології та психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка протягом 12 років.

The author of the presented article systematizes the modern state of psychosomatic health's worsening among young people in researchers published works. The Analysis of researches results, testifies selection of young people as «normally healthy youth» with first presentations: «syndrome of chronic fatigue», «disbalance with outward things», complex early assessment of «psychosomatic borderline states between health and illness», «psychosomatic state» or «third state» etc. The described, experience of development and introduction integrative teaching course «Safety of vital activity and psychosomatic health promotion» for the Faculty of Sociology and Psychology, Kyiv's National Taras Schevchenko University for the last 12 years.

Проблема погіршення здоров'я учнівської та студентської молоді на духовному, соціальному, психічному, фізичному рівнях є предметом вивчення фахівців різних наукових шкіл за останні 10-15 років. Узагальнюючи основні напрямки та результати досліджень, виділяється широкий спектр наукових інтересів учених від питань духовності до виключно емпіричних даних, рекомендацій щодо зміни та корекції способу життя (харчування, гіподинамія, хронічний стрес, міжособистістне спілкування, адиктивна та деліквентна поведінка, неадекватне сексуальне життя, прояви анорексії та булімії, тенденції розповсюдження захворювання на ВІЛ, СНІД тощо).

Українські вчені в роботі «Здоров'я людини та її екологія» [12] ще в1995 році висловили думку про те, що одним із рушійних факторів, що впливає на психосоматичне здоров'я молоді виступає спосіб життя (50%), негативна спадковість(20%), незадовільна екологія (20%), неефективна медицина (10%)

Сьогодні проблема дефіциту рухової активності студентів усе більше загострюється за дослідженнями Голобородько, Войтенко [5; 4]. Починаючи з третього курсу, заняття з фізичної культури не проводяться; студенти неохоче відвідують спортивні секції, гуртки, басейни. Інтенсивне навчання і відсутність чергування розумової праці з фізичною призводить до гіподинамії. Унаслідок цього у студентів знижується увага, погіршується процеси запам'ятовування і відтворення, швидше відчувається втома, з'являються неврологічні скарги. «*... Без певного обсягу постійної рухової активності людина не може бути здоровою і щасливою*»[4, 5]. Багато хто із студентства нерозумно довго і вперто випробовують стійкість свого організму неправильним способом життя, алкоголем, нікотином, і нерідко тільки через десятиліття стають очевидними непоправні згубні наслідки. Повільність і довга неочевидність зворотних зв'язків - одна із головних причин негігієнічної поведінки людей, нехтування здоровим способом життя.

Схожа постановка проблеми висвітлюється роботі російського вченого Колесніковой [6] «Психологічний світ особистості та його безпека», пише про необхідність постановки питання про здоров'я, як про фактор національної безпеки. Тому досить актуальні питання валеологічної цінності виховання, під якою ми розуміємо медико-психолого-педагогічну сукупність знань з попередження, засобам та практиці забезпечення психосоматичного здоров'я та виживання. Перед наукою третього тисячоліття, особливо таких її гуманітарних напрямків, як медицина, педагогіка та психологія, постає завдання її наближення до потреб людини. Для цього необхідно синтезувати самі різні пізнавальні устремління людини.

Тому, метою даної статті є постанний аналіз праць вітчизняних та зарубіжних фахівців з валеоло-

тії, безпеки життєдіяльності, психічного, фізичного, соціального здоров'я та висвітлення розвитку власних теоретико-практичних напрацювань, які детально розкриті у цитуємих публікаціях, виступах на конференціях.

Завданнями, що деталізують розкриття поставленої мети були наступні:

1. Порівняти сучасні погляди фахівців на проблему погіршення психосоматичного здоров'я учнівської та студентської молоді, пошук шляхів профілактики, ранньої діагностики, психологічної корекції та підтримання оптимального рівня життєдіяльності молоді у працях фахівців.

2. Систематизувати власний теоретико - емпіричний підхід, щодо вищезазначеної проблеми: психосоматичне здоров'я студентської молоді як фактор національної безпеки.

3. Провести демонстрацію основного змісту інтегративної концепції на прикладі монографії «Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді» та практичних розробок на матеріалі двох навчальних курсів «Безпека життєдіяльності» (перший курс) та «Методів підтримання психосоматичного здоров'я» (третій курс) на факультеті соціології та психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

4. Довести доцільність першого етапу проведення групової та індивідуально-психологічної діагностики студентів з метою виявлення перших ознак погіршення психосоматичного здоров'я, розробки основ програми підтримання психосоматичного здоров'я студентів.

Аналіз стану здоров'я випускників шкіл України що вступають до вищих закладів освіти, свідчить про те, що мало хто з них починає студентське життя абсолютно здоровим. Як підкреслював колишній міністр освіти В.Кремінь, ще на початку 2000 років на Україні «майже 90 % дітей, учнів, студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку». Такий рівень здоров'я молоді багато в чому обумовлений відсутністю у студентів інтересу до своєї особистості і, зокрема, до культури здоров'я. Погіршення стану здоров'я молоді відбувається на фоні вкрай напруженої санітарно-епідеміологічної ситуації в нашій країні. Зростає кількість хворих на туберкульоз, СНІД (синдром набутого імунодефіциту), захворювання, що передаються статевим шляхом; незадовільними є швидкість і якість реєстрування осередків особливо небезпечних інфекцій. Такий стан є характерним для всіх регіонів України. Але статистика свідчить, що проблема формування культури здоров'я студентів є особливо актуальною для Донецько-Придніпровського регіону, бо найзначніший об'єм викидів шкідливих речовин (81 % загального по Україні) припадає на міста Дніпропетровськ, Донецьк, Горлівку, Єнакієве, Запоріжжя, Макіївку, Маріуполь та ін.

Культура здоров'я молоді, зокрема студентської, – це складова духовної культури, одна з головних умов активного повноцінного життя не тільки в роки навчання, але й у майбутній професійній діяльності. Можна зауважити, що формування культури здоров'я студентів не розпочинається тільки у вищих навчальних закладах, як, власне, й не закінчується в них. Проте саме в ці роки воно набуває особливого значення. Це пов'язано з тим, що для особистості вік 18–22 років є періодом духовно-культурної сенситивності, найбільш активного розвитку фізичних кондицій, інтелектуальної, моральної та естетичної сфери, становлення й стабілізації волі та характеру, оволодіння молодою людиною повним комплексом соціальних ролей дорослого. У цей період пише російський вчений Лісіцин та ін., продовжує формуватися та стабілізуватися самосвідомість, яка виражається в задоволеності собою, в самооцінці; усталюється певний «студентський» спосіб життя, що, як відомо, є одним з найважливіших, найвпливовіших чинників щодо здоров'я [3; 9].

Слід урахувати ще й те, що більша частина студентської молоді вже мають певні захворювання, які розвинулися під час навчання у школі. «....Стрімке погіршення здоров'я дітей та учнівської молоді становить реальну загрозу виродження та вимирання народу України [1]. Погане володіння навичками самостійної роботи, невміння правильно розподілити власний час для навчання – усе це збільшує ймовірність прогресування існуючих хвороб і появи нових. Більшість фахівців стверджують, що ми не ведемо ефективної роботи щодо захисту здоров'я дітей.

Економічна і культурна криза призвела до зубожіння більшості населення України, до знецінення загальнолюдських цінностей. Останнє виявилося причиною зростання проституції, наркоманії, алкоголізму – незмінних супутників соціально-зумовлених інфекцій, зокрема венеричних і СНІДу. Рівень захворюваності венеричними хворобами є найбільшим за останні 30 років. І це при тому, що офіційна статистика є далекою від реальності. Так, «...у країні дев'ять з кожних 10 хворих на гонорею не звертаються по допомогу у шкірно-венерологічні диспансери», як зазначала колишній головний санітарний лікар України Некрасова, ще десять років тому [10]. З 1995 р. в Україні було зареєстровано вибухоподібне поширення ВІЛ-інфекції. Як стверджували експерти Національного комітету з профілактики наркоманії й захворювання на СНІД, країна не має

можливості забезпечити профілактичне лікування хворих на СНІД. (Лікування на той час коштувало 1,5–2 тис. доларів США на рік.) Одна тільки ВІЛ-інфекція спричиняє світові збитки в розмірі 90 млрд. доларів на рік, з яких 10 млрд. – це прямі витрати, а 80 – непрямі.

Значна частина науковців вважає, що найважливішим показником медико-валеологічної грамотності студентів є знання ними індивідуальних особливостей власного організму, таких як спадкова схильність до захворювань, функціональні особливості центральної нервової системи, причини захворювань, тип конституції та статури, біоритми тощо. Вчені Апанасенко, Сонькін та ін., [2; 11] наголошують, на вивченні індивідуальних особливостей організму, що потребує систематичної копіткої роботи над собою, і сприятиме розвитку самоспостереження, оволодінню самоаналізом, методикою самооцінки.

Одним із важливих здобутків автора статті була підготовка навчального посібника «Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей» та монографії «Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді» 2000 та 2004 роках, саме тих років, коли розпочалася реалізація практичної частини інтегративної концепції, яку було розпочато дванадцять років тому [7, 8].

Програма курсу «Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді» ***(перший курс)***

Основною ***метою*** викладання дисципліни є поетапне формування мотивації до здорового способу життя (думок, настрою, відчуття та сприйняття, установки на відповідну поведінку, орієнтовану на збереження та підтримання здоров'я практично здорового населення: дітей, підлітків, молоді).

Тематика курсу:

1. Дослідження основ безпеки життєдіяльності й підтримання здоров'я різних вікових категорій населення України та інших регіонів світу.

2. ***Об'єкт*** – здоров'я практично здорової людини (проміжний стан між здоров'ям та хворобою). ***Предмет курсу*** – пошук шляхів діагностики, розвитку, формування, корекції та підтримання критеріїв психосоматичного здоров'я людей.

3. Міждисциплінарність курсу про здоров'я, проміжний стан, хворобу та перспективи збереження генофонду населення Землі у XXI ст. (табл.1)

4. Фундаментальне питання курсу: виділення цінності «здоров'я практично здорової людини» у предметно-практичному житті студентів.

5. Етапи формування критеріїв душевного (психічного), фізичного, морального здоров'я: ставлення, сприйняття даних феноменів у працях фахівців різних часів та епох: античності, Середньовіччя, епохи Відродження, Просвітництва, сучасності (основні положення).

6. Проведення групової (перший етап) та індивідуально-психологічної (другий етап) діагностики студентів психологів, соціологів та соціальних працівників першого курсу з метою виявлення ознак погіршення психосоматичного здоров'я.

7. Розробка основ індивідуально-психологічної програми для підтримання психосоматичного здоров'я студентів та надання психологічної консультації, психокорекції на основі отриманих даних, через електронну пошту та діалозі (можливість відкритого спілкування – студент-викладач).

Таблиця 1

Перелік навчальних дисциплін	Зміст викладання матеріалу
Філософія та релігія	Здоровий спосіб життя
Біологія та екологія людини	Біоекозберігаюча орієнтація життєдіяльності системи: природа – людина – суспільство – всесвіт
Психологія людини	Соціально-психологічні, психофізіологічні, психодіагностичні критерії «здоров'я практично здорової особистості» сучасної людини
Соціологія медицини	Соціальна обумовленість здоров'я населення
Педагогіка здоров'я	Родинне виховання, традиції виховання здорових звичок, поведінки членів сім'ї
Сучасна медицина	Лікування, профілактика захворювання
Фізична культура	Оздоровчо-рекреаційна активність для підтримання оптимального психосоматичного здоров'я
Народна медицина українців та інших народів світу	Фітотерапія, гідротерапія, фізіотерапія, вербальна магія, магія води, вогню, землі, мінералів, чисел
Традиційна медицина	Оздоровчо-підтримуючі системи: китайської, індійської, арабської та іншої медицини
Окультна медицина	Фізіогноміка, френологія, хіромантія, хірономія, медична астрологія, графологія

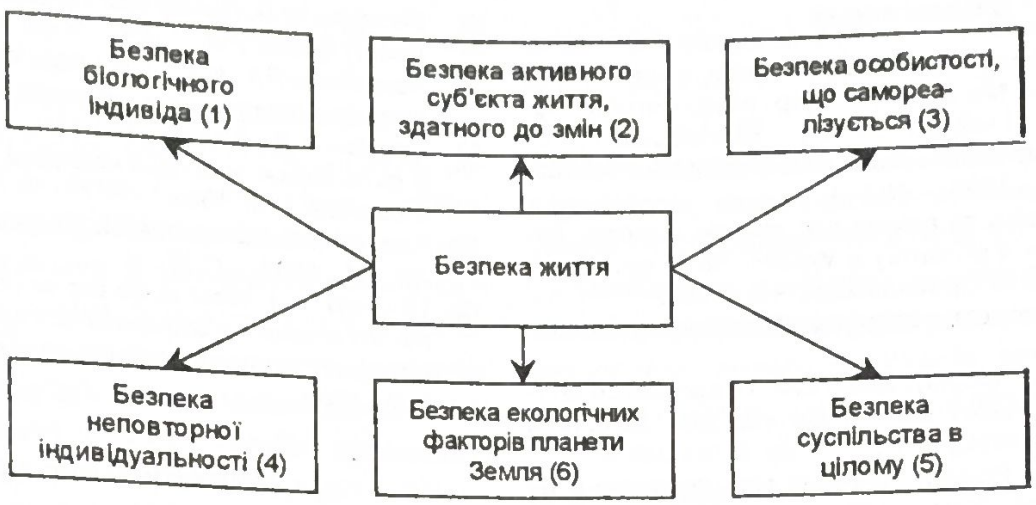


Рис.1

Програма курсу «Методи підтримання психосоматичного здоров'я» (третій курс)

Метою викладання навчального курсу є ознайомлення та навчання студентів-психологів альтернативним способам збереження, підтримання й розвитку на індивідуально відповідному рівні компонентів психічного (душевного), соматичного (тілесного) здоров'я практично здорової людини та розробка цілісних моделей об'єктивних і суб'єктивних критеріїв здорового способу життя: дітей, підлітків, молоді.

Тематика курсу:

1. Методи підтримання психосоматичного здоров'я в життєдіяльності людей різних вікових категорій.

2. Дослідження біопсихосоціальної (холістичної) моделі цілісності людини за концепцією Lipowski [13]

3. Можливості використання континуальності феноменів: хвороба, нейтральний стан, лікування здоров'я, профілактика, підтримання, розвиток моделей благополуччя людини.

4. Медико-біологічні, соціально-психологічні, міжкультурні, психофізіологічні особливості конкретних лікувальних, реабілітаційних, профілактичних, оздоровчо-підримуючих, рекреаційних, просвітницьких програм, спрямованих на лікування хвороб і підтримання психосоматичного здоров'я особистості.

5. Комплексний підхід у дослідженні фундаментальних знань і практичних заходів традиційної, сучасної, народної, окультної медицини та методів оздоровчо-підтримуючих програм. Індивідуальна орієнтація комплексного впливу на психосоматичну сферу особистості.

6. Впровадження індивідуально-психологічної триетапної методики навчання елементам масажу (класичного, східного, само- та взаємомасажу) для оптимізації навчально-виховного процесу, зниження стресогенності щоденного життя й підтримання високої розумової та фізичної працездатності студентів.

Висновки:

1. У результаті викладання двох навчальних курсів «Безпека життєдіяльності» на першому курсі та «Методи підтримання психосоматичного здоров'я» на третьому з'являється можливість для студентів відділення психології спеціалізації «клінічна психологія» розширити обсяг науково-дослідницької, практичної діяльності у принципово новому напрямку, а саме, в дослідженні проблем не тільки хворих людей (людинопатології), котрі перебувають у кризовому стані (це філософія та методологія науки вчорашнього дня), а на нашу думку, більш актуальних питань – робота з «практично здоровими людьми», які більшу частину свого життя проживають у проміжному (передхворобному) стані: невдоволеності собою й навколишнім світом, без надій, перспектив на майбутнє, досить часто відчуваючи психологічний, фізичний дискомфорт, стресогенність нашого буття, зазнаючи різноманітного впливу об'єктивних і суб'єктивних факторів. У центрі уваги має бути проблема перспектив психосоматичного здоров'я молоді XXI ст. Чи є шанс у молодого покоління України зберегти та розвити свої здібності, талант, проявити себе, самореалізуватися як в особистісному, так і в громадському житті, цінити власне здоров'я? У розв'язанні цієї проблеми має брати участь усе суспільство.

2. На наш погляд, у глобальних концепціях міжнародної безпеки приділяється недостатньо уваги саме «людському фактору», психосоматичному здоров'ю людини (розвитку, корекції, підтримання) на індивідуально-особистісному рівні. При цьому просто ігнорується найважливіший принцип гармонійного безпечного існування системи: здоров'я індивіда – здоров'я суспільства – здоров'я планети Земля. Тому, вважаємо за необхідне запропонувати наступну концептуальну модель у взаємозв'язку з виділеною проблемою «Психосоматичне здоров'я студентської молоді як фактор національної безпеки» (Рис.1).

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України: Матеріали Всеукр. наук.-метод.конф. (Кіровоград, 19–21 червня 1995 р.). – Кіровоград, 1995.
2. Апанасенко Г.Л. О безопасном уровне здоровья человека // Асклепион. – 1996. – №1 - 4
3. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи її розвитку в Україні: Зб. наук.-практ. статей / За ред. В.М.Оржеховської. – К., 1999.
4. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. – К.,1991.
5. Голобородько Г.П. Формування поняття здорового способу в учнів основної школи: Автореф.дис...канд.пед. наук. – Х., 1997.
6. Колесникова Г.И. Психологический мир личности и ее безопасность. – М., 2001. – 176с.
7. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч.посібник. – К., 2000.
8. Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. – К.,2004.
9. Лисицин Ю.П. Санология – основа первичной профилактики // Вести. Рос. АМН. – 1995. – №8.
10. Некрасова Л.С. Инфекционные болезни – глобальная угроза человечеству // Мед.вести. – 1997. – №2.
11. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Кульчинский В.Д. Конституция и физическое здоровье человека // Физическая культура индивида. – М., 1994.
12. Хижняк М.І.,Нагорна А.М. Здоров'я людини та її екологія. – К., 1995. – С.27.
13. Upowski, Z.J. What does the word «psychosomatic» really mean? A historical and semantic inquiry // The psychosomatic approach: Contemporary practice and whole person care. – N.Y., 1986.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Корнієнко Олексій Васильович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психодіагностики та медичної психології, Київського Національного університету імені Тараса Шевченка, факультет соціології та психології.

УДК 613.86: 37.013.77

ПСИХОГІГІЄНІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА

Надія Коцур

(Переяслав-Хмельницький)

У статті висвітлені питання взаємозв'язку навчання та стану здоров'я учнів школи. Розкрито проблему формування психогігієнічної позиції педагога як фактора впливу на психічне здоров'я школяра.

Problems of interdependensy of learning on health and in this connection Formation of psychohygienis attitude of a teacher with the purpose of health preserving and strengthening are reviewed in the article.

В умовах реформування освіти виконання завдань навчально-виховного процесу потребує певного рівня здоров'я та працездатності учня. Саме педагог в умовах оптимізації навчально – виховного процесу з метою збереження здоров'я учня повинен використовувати знання фізіології, гігієни, психології навчальної діяльності.

Знання закономірностей розвитку провідних психофізіологічних функцій організму в умовах навчального процесу дозволяє впроваджувати індивідуально-диференційований підхід до дитини з метою активного впливу на особистість школяра.

Ефективне вирішення питання збереження і зміцнення здоров'я та його впливу на формування особистості школяра можливе за допомогою застосування відповідних оздоровчих педагогічних технологій. Навчання слід розглядати як процес обміну інформацією між дитиною та середовищем. У зв'язку із цим педагогам важливо знати різноманітні чинники, що сприяють виникненню нервово-психічних розладів у дітей. Однією із причин цих розладів є ігнорування психофізіологічного розвитку дитини при організації навчально-виховного процесу та недотримання психогігієнічних рекомендацій щодо організації внутрішньошкільного середовища.

Статистика свідчить, що за останнє десятиріччя збільшилася кількість дітей з розладами психіки та поведінки на 16,7%. За дослідженнями психологів, майже 28% учнів мають неврівноважену психіку й потребують спеціальної психологічної допомоги [14]. Серед розладів психіки переважають особистісні, непсихопатичні і невротичні розлади і, як наслідок, – формування психосоматичних хвороб.

Знання психогігієнічних заходів, спрямованих на корекцію особистості цих дітей та їх соціальних стосунків в умовах школи, є запорукою збереження психічного здоров'я. Тому кваліфікований педагог повинен володіти систематизованими теоретичними знаннями та практичними навичками й уміннями, необхідними для впровадження психогігієнічних