

УДК 796.011.3

Кудін С. Ф., Бивалькевич Л. М.

## ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЩО МАЮТЬ ВЕГЕТАТИВНІ РОЗЛАДИ

*Дослідження присвячене вивченню взаємозв'язку між станом здоров'я і мотивацією до оздоровчої діяльності студентів при різних чинниках ризику нейросоматичних захворювань. У статті розглядається проблема мотивації оздоровчої діяльності студентів. Пропонується розглядати здоров'язберезувальну діяльність у вищих навчальних закладах як основу підготовки спеціаліста, що дозволяє формувати усвідомлення потреби у здоровому способі життя, доцільності здоров'язберігаючих дій, ставлення до свого здоров'я як цінності життя. Представлений статистичний матеріал дозволив констатувати тісний взаємозв'язок між станом здоров'я і мотивацією до оздоровчої діяльності студентів при різних чинниках ризику нейросоматичних захворювань.*

**Ключові слова:** студенти, стан здоров'я, психотравмуючі ситуації, фактори ризику нейросоматичних захворювань, психологічна й емоційна дезадаптація, вегетативні розлади, мотиваційна сфера, здоров'язбереження, здоров'язберезувальна діяльність.

**Постановка проблеми.** Проблема збереження здоров'я дітей та молоді в сучасних умовах розвитку українського суспільства має виключну значимість та актуальність. Тому збереження здоров'я, його формування на всіх етапах розвитку людини є стратегічним завданням будь-якої держави. Однак на даний час спостерігається істотне погіршення здоров'я студентів. Навчальна діяльність студента за останні роки настільки змінилася, що його адаптаційно-компенсаторні механізми не можуть впоратися зі всіма навантаженнями [1; 5]. А це, у свою чергу, призводить до виснаження і зриву адаптації організму, що вкрай негативно впливає на стан здоров'я. Тому професійна підготовка вчителя, потребує не тільки формування фахівця, здатного до виконання певної соціальної ролі, але і його готовності до діяльності у сфері збереження та зміцнення здоров'я та здорового способу життя.

**Аналіз останніх досліджень.** Поняття «здоров'язбереження» стало вживатися у медицині і педагогіці з 90-х років ХХ століття з метою відображення специфіки ставлення до збереження та зміцнення здоров'я населення і, зокрема, молодого покоління через особливості організації навчальної і виховної діяльності в освітніх установах. Узагальнюючи концептуальні підходи, В.Г. Омеляненко констатує, що здоров'язбереження – це динамічна характеристика процесу життєдіяльності людини, яка характеризується наявністю знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення здоров'язберігаючої діяльності і встановлення в освітньому просторі пріоритетів здорової особистості [7]. Тому здоров'язбереження у вищих навчальних закладах потрібно розглядати як основу підготовки спеціаліста, що дозволяє формувати у нього знання, які сприяють усвідомленню здорового способу життя, формування потреби у дотриманні правил ведення здорового способу життя, доцільності здоров'язберігаючих дій, ставлення до свого здоров'я як цінності життя [3; 4]. При цьому суттєвого значення набувають мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості, які характеризують її ставлення до цінності здоров'я, проблематики мотивації і спрямованості особистості на здоровий спосіб життя [5].

Однак при всій актуальності проблеми поки що недостатньо розкрити ті механізми мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя і факторів, що перешкоджають життєвої реалізації здоров'язберігаючих патернів. Причиною цього є, на наш погляд, обмеженість можливостей використання теоретичного конструкту «спосіб життя». Ряд авторів останнім часом стали замінювати традиційне поняття «спосіб життя» поняттями «поведінкові фактори здоров'я» (behavioral determinants of health), «здоровий спосіб життя» (healthy lifestyle), які є прямим перекладом робочих конструктів зарубіжних досліджень. У психології та педагогіці ця тематика представлена дослідженнями здоров'язберігаючої поведінки (healthy behaviors) [7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14]. Здоров'язберігаюча поведінка є особливим видом суб'єктної активності, що не зводиться до інших форм діяльності.

Ми виходимо із розуміння здоров'язберігаючої мотивації як сукупності внутрішніх свідомих спонукань (мотивів), націлених на здоров'язберігаючу діяльність суб'єкта, що включає всі види спонук – цілі, інтереси, потреби, мотиви, прагнення, установки і т. ін.

**Мета і матеріали дослідження.** Дослідження присвячене вивченню взаємозв'язку між станом здоров'я і мотивацією до оздоровчої діяльності студентів при різних чинниках ризику нейросоматичних захворювань. У дослідженні взяли участь 156 студентів (95 хлопців і 61 дівчина) других курсів технологічного факультету, факультету фізичного виховання і філологічного факультетів Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, які мають в анамнезі вегетативні розлади, психосоматичні захворювання. Для аналізу стану їх здоров'я використовувалася анкета, яка містила 109 питань, направлених на виявлення у студентів психологічної дезадаптації, спричиненої станом здоров'я, а також уразливості до дії психотравмуючих чинників соціального середовища. Із метою дослідження мотиваційної спрямованості до фізичного виховання було проведено опитування за допомогою іншої анкети, в якій вимагалось відповісти на питання: «Що для Вас є найважливішим в процесі фізичного виховання?» Кожний студент повинен був із тридцяти запропонованих відповідей вибрати п'ять і проранжувати їх у бік найбільш значущих.

Варіанти відповідей ми згрупували у чотири блоки:

- 1) форма проведення занять;
- 2) потреба у фізичному самовдосконаленні;
- 3) потреба у самоствердженні;
- 4) потреба у поліпшенні здоров'я і працездатності.

Отримані дані були оброблені у статистичному пакеті SPSS.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проведений аналіз виявив наявність у 57,4% студентів різних психотравмуючих ситуацій; у 72% студентів спостерігається спадкова обтяженість до соматичних захворювань нейрогенної природи. Низька фізична активність була відзначена 36% студентами, а 70,9% студентів відповіли, що вони лише епізодично займаються фізкультурою і спортом.

Анкетування виявило відносно високий відсоток осіб із такими скаргами, як наявність тривоги і незадоволеність умовами навчання (46%), внутрішня напруженість (41%), розсіяна увага під час навчальних занять (27%), підвищена стомлюваність (35%) на заняттях, підвищена роздратованість (32%), наявність дискомфорту у горлі (35%).

Серед вегетативних порушень майже кожен другий студент скаржився на головний біль (52%) і біль у животі (31%); майже кожен третій студент відмічав погіршення самопочуття в період сесії (32,5%).

Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність зв'язку між чинниками ризику психосоматичних захворювань і скаргами, які характеризують психоемоційну дезадаптацію і вегетативні розлади. Так, різні психотравмуючі ситуації (конфліктні стосунки між батьками, недоброзичливі взаємини в студентській групі, неодноразова спроба вступу до університету, незадовільні житлові умови і т.д.) поєднувалися, як правило, з порушеннями сну, зниженим негативним настроєм і навіть депресивними проявами у вигляді нав'язливих страхів. Серед вегетативних розладів у цьому випадку найбільш характерними були скарги на запаморочення.

Дослідження виявило тісний позитивний кореляційний зв'язок між схильністю до соматичних захворювань нейрогенної природи й психоемоційною дезадаптацією у вигляді підвищеної дратівливості, тривоги, частоті внутрішньої напруженості, зниженням пам'яті, розсіяної уваги. Позитивний кореляційний зв'язок виявлений також між спадковим чинником і вегетативними скаргами на головний біль, біль у животі, порушення функції кишечника, лабільності дихання, серцебиття. Кореляційний аналіз показав, що одним із чинників, який викликає розлади у вигляді підвищеної стомлюваності, порушення сну і скарг на головні болі, є гіподинамія.

Таким чином, аналіз стану здоров'я студентів засвідчив певний зв'язок, з одного боку, між різними проявами психоемоційної дезадаптації з вегетативними скаргами і екзогенними чинниками ризику психосоматичних захворювань; а з іншого – з ендогенними чинниками ризику, пов'язаними із несприятливою спадковістю щодо захворювань нейросоматичної етіології.

Аналіз анкетних даних виявив тенденцію до збільшення числа осіб із різними емоційними розладами у вигляді підвищеної дратівливості, стомлюваності і депресивними проявами у вигляді вираженої внутрішньої напруги і нав'язливих страхів.

На другому етапі дослідження вивчалася мотиваційна спрямованість студентів, які мають різні чинники ризику нейросоматичних захворювань, до фізично-оздоровчих занять.

Знайдені значущі статистичні зв'язки між мотивами фізкультурно-оздоровчої діяльності й різними психотравмуючими чинниками, між різними чинниками залучення до занять з фізичного виховання і наявністю ознак психічної та емоційної дезадаптації. Статистичний аналіз виявив також і статеві відмінності.

Так, для студенток, які відзначили низьку фізичну активність, значущими виявилися чинники, пов'язані з потребою у фізичному вдосконаленні: освоїти рухові навички, поліпшити пластику руху, поліпшити статуру. У той же час хлопці з низьким рівнем рухової активності на заняттях з фізичного виховання вбачають, по-перше, можливість у психічній реабілітації; по-друге, для них значущою є

різноманітна діяльність викладачів по організації занять. І крім того, для даної групи студентів (хлопців) – не байдуже і своєчасне отримання заліку.

Наявність різних психотравмуючих ситуацій впливає на особливості мотивації студентів до занять з фізичного виховання. Так, для хлопців метою занять більшою мірою є поліпшення свого соматичного здоров'я. У той же час дівчата розглядають заняття з фізичного виховання як спосіб відновлення не тільки фізичного, але й психічного здоров'я. Так, дівчата досліджуваної групи розглядають їх як спосіб відновлення психічної працездатності. Хлопці, у яких була відзначена наявність психічної та емоційної дезадаптації, заняття з фізичного виховання сприймали як такі, що надають можливість не тільки поліпшити стан здоров'я, але й задовольнити комплекс інших потреб: підвищити повагу до себе з боку друзів і викладачів, підвищити впевненість у собі.

**Висновки.** Представлений матеріал дозволяє оцінити взаємозв'язок між станом здоров'я і мотивацією оздоровчої діяльності студентів при різних чинниках ризику нейросоматичних захворювань. Аналіз отриманих даних показав, що на особливості мотивації фізкультурно-оздоровчих занять студентів чинить вплив не тільки стан здоров'я, але й характер чинників ризику, які можуть сприяти розвитку захворювань. При цьому виявляються і статеві відмінності.

Представлені результати досліджень підтверджують необхідність формування усвідомлених потреб і мотивів щодо збереження та зміцнення свого здоров'я. Дослідження мотиваційної сфери студентів дає можливість намітити шляхи корекції й формування таких потреб, задоволення яких є найбільш сприятливим для їх здоров'я і фізичного вдосконалення. З метою формування здоров'язберігаючої діяльності майбутнього фахівця на часі масштабне запровадження профілактичної медицини, спрямованої на формування інтересу до проблем збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я; формування активної мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я; тренінги з подолання депресивних станів і вирішення конфліктних ситуацій.

#### Використані джерела

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев: Здоров'я, 1998. – С. 12.
2. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : [монографія] / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воеділова. – К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
3. Носко М.О. Удосконалення діагностичного компоненту в процесі реалізації проекту "Школа сприяння здоров'ю" / М.О. Носко, Л.Г. Шелупець, О.В. Багінська, С.Б. Самоненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 115 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – С. 180-182.
4. Носко М.О. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді / Носко М.О., Єрмаков С.С., Гаркуша С.В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Чернігів, 2010. Випуск 76. – С. 243–247.
5. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К.: МП Леся, 2013. – 160 с.
6. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні / Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.М. : Монографія. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
7. Омеляненко В. Г. Здоров'язберігаюча компетентність вчителя фізичної культури / В. Г. Омеляненко // Професійні компетенції та компетентності вчителя. – Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – 188 с.
8. Edward L. Deci and Richard M. Ryan. Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*, 2008, Vol. 49, No. 1, 14–23.
9. Edward L. Deci and Richard M. Ryan. Self-determination theory in health care and its relations to motivational interviewing: a few comments [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.ijbnpa.org/content/9/1/24> (дата звернення: 29.02.2016).
10. Greene, Alice. 5 Steps to Getting & Staying Motivated [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ahealthylifestyleworks.com/archives/3004> (дата звернення: 9.04.2016).
11. Iermakova T.S. Education of children in Polish family in a context of forming health culture. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.11, pp. 17–22. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2014.1104>
12. Iermakova T.S., Development of the idea of forming health culture of a person in the world educational thought. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.4, pp. 8–12. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.fishare.950949>

13. Iermakova T.S., The peculiarities of work of the European network of health promoting schools (comparative analysis). Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013, vol.10, pp. 93–96. [http:// dx.doi.org/10.6084/m9.fishare.775339](http://dx.doi.org/10.6084/m9.fishare.775339)

Kudin S., Byvalkevych L.

#### WELLNESS ORIENTATION THE STUDENTS' ACTIVITY WITH AUTONOMIC DYSFUNCTION

*Recent years students studying activity has changed so much that their adaptation mechanisms cannot cope with huge amount of educational information. As a result, this causes exhausting and adaptation failure that has extremely negative influence on organism and human's health.*

*The term «Health preservation» came into use in medicine and pedagogy in 90-s of the XX th century in order to reflect special attitude towards preservation on and strengthening of people's health, especially youths health through correspondent organization of education and up bringing process at educational establishments. This is why; it is necessary to consider health preservation as the basics of specialist's training. It forms the knowledge about healthy lifestyle, necessity to keep healthy lifestyle, perform health preservation activities, and see the health as the biggest value. Meanwhile, person's motivation increases, which is characterized by understanding the value of health and keeping healthy way of life.*

*The research studies relations between health condition and motivation to health preservation activities of students under the influence of different neurotic diseases risk factors.*

*156 students (95 males and 61 females) from different departments of Chernigov National Pedagogical University, suffering from autonomic disturbances and psychosomatic diseases, participated in experimental research. A questionnaire of 109 questions was used to analyze their health condition. It was aimed to find students' psychological disadaptation caused by health condition as well as inclination to be affected by social psycho traumatic factors. Additional questionnaire on the question «What is the most important for you in physical education process?» was performed in order to study motivation for physical education.*

*The represented material showed close relations between health condition and motivation to health preservation activities under different risk factors of neurotic diseases. The research results confirm the necessity of motivation forming concerning health preservation and strengthening.*

**Key words:** *students, health condition, psycho traumatic situations, risk factors of neurotic diseases, psychological and emotional disadaptation, autonomic disturbances, motivation sphere, healthcare, healthcare activity.*

*Стаття надійшла до редакції 11.03.2017 р.*