

ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ И ЕГО ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКОВ

Вахрушева Е. В.,

научный руководитель канд. пед. наук Сидоренко О. А.

Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева

Проблема здоровья подрастающего поколения, в современном обществе на сегодняшний день является одной из самых актуальных. Период взросления, который приходится на пребывание ребенка в образовательных учреждениях, оказался периодом, в течение которого происходит существенное ухудшение здоровья детей и подростков. Традиционно эффективность образовательного процесса оценивается преимущественно по достижениям детей. Однако эффекты образовательного процесса лежат не только в предметных областях, но в том числе и в сфере здоровья ребенка. Однако далеко не все школы рассматривают как образовательную задачу формирование у детей и подростков ценностного отношения к своему здоровью, воспитание культуры здоровья, развитие у них мотивации на ведение здорового образа жизни.

Нам все же представляется, что человек в процессе получения образования должен научиться заботиться о себе и своих физических, социально-психологических и духовных ресурсах, которые ему будут нужны в течение всей жизни. Иными словами, должны быть сформированы ценностное отношение к здоровью и соответствующие компетенции у выпускников, позволяющие им самостоятельно заботиться о безопасности жизни, сохранении и развитии своего здоровья.

Следует отметить что понятие «отношение к здоровью» еще относительно ново и мало разработано в психологической науке. Вслед за Т.В.Белинской мы рассматриваем ценностное отношение к здоровью как внутреннюю позицию человека, отражающую многообразные его связи с факторами среды жизни, оказывающими воздействие на здоровье в целом и его отдельные аспекты – физический, психический, эмоциональный, интеллектуальный и духовный, имеющие личностную и (или) социальную значимость. Обсуждая феномен ценностного отношения к здоровью, ученые отмечают, что в данном случае речь однозначно идет о внутренней детерминации поведения, о ценности здоровья для себя, исходя из личной значимости.

Продуктивным для обсуждения путей и средств формирования ценностного отношения к здоровью является понимание многокомпонентной структуры здоровья, включающей:

- когнитивный компонент характеризует знание о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знания основных факторов, оказывающих как негативное (повреждающее), так и позитивное влияние на здоровье субъекта;
- эмоциональный компонент отражает переживания и чувства человека, связанные с состоянием его здоровья, а также особенности эмоционального состояния, обусловленные ухудшением самочувствия;
- мотивационно-поведенческий компонент определяет место здоровья в индивидуальной иерархии ценностей субъекта, особенности мотивации в области здорового образа жизни, а также характеризует особенности поведения в сфере здоровья, степень приверженности человека здоровому образу жизни, особенности поведения в случае ухудшения здоровья.

Теоретический анализ литературы позволил определить следующие критерии проявления ценностного отношения к здоровью у детей подросткового возраста:

осознание здоровья как общечеловеческой ценности, потребность в его сохранении и укреплении; степень осведомленности или компетентности в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни; проявление ценностного отношения к здоровью в поведении, деятельности и общении учащихся; степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Для изучения характера ценностного отношения к здоровью у подростков нами было проведено эмпирическое исследование, в ходе которого применялись следующие методики: экспресс – диагностика ценностных представлений о здоровье (Ю.В. Науменко); опросник «Отношение к здоровью» (Р. А. Березовская); тест «Какое у тебя здоровье?» (Орлова Т.В.).

Анализ результатов по методике «Экспресс – диагностика ценностных представлений о здоровье Ю.В.Науменко показал преобладание у подростков ресурсно-прагматического типа ценностного отношения к здоровью.

Качественный анализ результатов исследования по методике «Исследование отношения к здоровью» Р.А.Березовской. позволил получить следующие результаты по различным уровням отношения к здоровью:

На когнитивном уровне - большинство подростков (66,6%) осведомлены о сфере здоровья на среднем уровне, не знают основные факторы риска, однако проявляют понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни.

На эмоциональном уровне отношение к здоровью у подростков характеризуется следующими переживаниями: когда со здоровьем у подростков все благополучно, подростки испытывают следующие чувства: ничего не угрожает – 33,3% подростков, спокойствие – 75% подростков, ничего не беспокоит – 41,7% подростков. Следует отметить, что безразличное отношение к здоровью отметили 25% подростков. Таким образом, качественный анализ ответов на эмоциональном уровне позволяет сделать вывод об оптимальном уровне тревожности по отношению к своему здоровью, однако у подростков отсутствуют умения радоваться благополучию в состоянии здоровья.

На поведенческом уровне - подростки в большинстве случаев не соотносят свои действия и поступки с требованиями здорового образа жизни, о чем свидетельствуют следующие результаты исследования: не считают соблюдать режим сна и отдыха 41,7% подростков; избегают вредных привычек только 25% подростков, никто из подростков не посещает врача в профилактических целях; занимаются физическими упражнениями и посещают спортивные секции 25% подростков.

На ценностно-мотивационном уровне - мотивация на сохранение и укрепление здоровья выражена незначительно, значимость здоровья в иерархии ценностей не достигает высокого уровня. В исследуемой группе подростков здоровье по результатам ранжирования занимает 5 позицию из 7.

Результаты исследования по тесту: «Какое у тебя здоровье?» Орловой Т.В. позволяет сделать вывод, что большинство подростков ведут недостаточно здоровый образ жизни (58,33% подростков). К нарушению здоровья приводит образ жизни у 25% подростков.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о недостаточном отношении подростков к здоровью как ценности.

С целью формирования ценностного отношения к здоровью была разработана программа из 10 занятий. Цель программы – формирование у подростков ценностного отношения к здоровью и ценности здорового образа жизни.

Ценность здоровья можно рассмотреть с позиции трех смысловых ракурсах – через эмоциональную, когнитивную и мотивационно-поведенческую сферы. Поэтому для решения поставленной цели, мы поставили следующие задачи:

1. Формирование компетентности обучающегося в сфере здоровья – понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни;
2. Приобретений знаний об основных факторах риска, антириска;
3. Обучение навыкам сопротивления социальным влияниям, которые способствуют курению, употреблению алкоголя и наркотиков;
4. Моделирование поведения подростков, направленного на здоровый образ жизни,
5. Повышение значимости здоровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных); развитие мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

В связи с возрастными особенностями, развивающаяся работа связана: с развитием мышления и интеллектуальных способностей; развитием и коррекцией эмоциональной сферы; с формированием навыков эффективного общения и взаимодействия; со снижением внутрличностных противоречий.

Проведенное исследование после проведения занятий, направленных на формирование ценностного отношения к здоровью у подростков в экспериментальной группе преобладает высокий уровень ценностного отношения к здоровью – личностно-ориентированный – 58,3% подростков. Данный показатель увеличился в сравнении с исходным этапом исследования на 41,6%. В экспериментальной группе отсутствуют подростки с адаптивно-поддерживающим типом ценностного отношения к здоровью.

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы значительно изменилось количество подростков, ведущих здоровый образ жизни с 16,7 до 41,7% подростков. Если на констатирующем этапе исследования 25% подростков вели образ жизни, влекущий нарушение здоровья, то после формирующего эксперимента только 8,3% подростков ведут данный образ жизни.

Таким образом, разработанная и реализованная нами программа по формированию ценностного отношения к здоровью у подростков подтвердила свою эффективность, о чем свидетельствуют доминирование личностно-ориентированного типа ценностного отношения к здоровью, повышение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, более осознанное ведение здорового образа жизни.