

В статье отражена сущность идентичности старшего школьного возраста. Сквозь призму теории жизненных кризисов личности характеризуется кризис 17-ти лет; выделяются основные факторы, которые влияют на формирование идентичности в юношеском возрасте. На основе результатов эмпирического исследования возрастного интервала 17-19 лет, раскрывается генезис основных потребностей, как важного компонента направленности личности; проводится сравнительный анализ данных по гендерному признаку. В исследовании устанавливается связь развития потребностно-мотивационной сферы юношей и девушек (различных групп потребностей – социальных, материальных, в безопасности, самовыражении, признании) с проявлениями кризиса идентичности.

The components of identity of senior school age are reflected in the article. A crisis of the age of seventeen years old is characterized through the prism of theory of vital crises of personality. Basic factors which influence on forming of identity in youth age are selected. As a result of empiric resech of the age interval from seventeen to nineteen years old genesis of basic necessities open up. The comparative analysis of data is conducted on a sexual sign. It is set connection of development of motivational spheres of boys and girls (different group needs – social, physical, safe, self-expression, recognition) with the displays of crisis of identity.

Статтю подано до друку 22.11.2011.

© 2012 р.

Ю.О. Кокойло (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ДО ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ В УЧНІВ

На сьогоднішній день актуальність проблеми збереження та зміцнення здоров'я залишається поза сумнівом. Досить багато різноманітних програм, спрямованих на збереження здоров'я населення, вводяться в практику в галузі педагогіки, психології, соціальної роботи, економічного та політичного життя країни тощо.

Проте, фактично, за інформацією Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) [1], здоров'я людства в цілому і українського населення зокрема, постійно погіршується. Звичайно, на це впливає велика кількість факторів, до яких можна віднести: незворотне погіршення екологічної ситуації в світі, погіршення якості продуктів харчування, збільшення кількості стресогенних чинників впливу на організм людини, постійна перевтома, погіршення матеріального становища, спосіб життя людини тощо.

Список вище перерахованих нами негативних факторів впливу на здоров'я людини звичайно є невичерпним. Однак, на нашу думку, слід звернути особливу увагу на те, що одні з цих факторів знаходяться поза межами можливостей впливу на них людини, а інші, навпаки, повністю йому піддаються. Так, наприклад, погіршення екологічної ситуації світу є досить масштабною проблемою людства, яка багато в чому залежить від руху землі навколо сонця, зміни кліматичних умов тощо, а такий фактор як спосіб життя людини повністю знаходиться в межах впливу кожного індивіда.

Саме тому, на нашу думку, позитивні зрушення в галузі здоров'я потрібно починати не з масштабних заходів, а з виховання у кожного індивіда ціннісного ставлення до власного здоров'я та потреби бути здоровим. Ми переконані, що усвідомлення людиною значення здоров'я для повноцінної життєдіяльності є запорукою її професійного та особистісного

зростання, створення нею гармонійних стосунків з оточуючими, а також народження та виховання здорових дітей.

В умовах сучасного життя, коли людина змушена працювати на декількох роботах, протистояти соціальному тиску, конкуренції, бути стресовитривалою і при цьому боротися із негативними пропозиціями реклами та впливом новітніх технологій, мало в кого лишається час на турботу про своє здоров'я, хоча саме воно забезпечує можливість індивіду ефективно адаптуватися до складних умов життя. На нашу думку, такий стан речей свідчить про необхідність формування у людини потреби бути здоровою шляхом зміни нею свого способу життя, адже саме він найбільше впливає на якість життя кожного індивіда.

Г.С. Нікіфоров стверджує, що спосіб життя людини характеризується особливостями її повсякденної життєдіяльності, охоплюючи трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення духовних і матеріальних потреб, участь в громадському житті, норми і правила поведінки [2].

Ми вважаємо, що стан здоров'я і функціональні можливості організму індивіда можна регулювати та розвивати за допомогою ведення ним здорового способу життя (ЗСЖ). Поняття ЗСЖ концентрує в собі зв'язок способу життя і здоров'я людини, об'єднує все, що сприяє виконанню нею професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я і розвитку умовах. ЗСЖ виражає певну зорієнтованість діяльності індивіда на зміцнення і розвиток особистого і громадського здоров'я. Ведучи ЗСЖ, особистість забезпечує собі не лише збереження здоров'я, але і його зміцнення та, як наслідок, покращення якості власного життя. На нашу думку, ЗСЖ кожної людини повинен включати в себе не лише загальноприйняті заходи, спрямовані на збереження здоров'я (загартування, здоровий сон, збалансоване харчування, уникання стресів тощо), але і суто індивідуальні, ті, що є найбільш ефективними та дієвими для конкретної людини, ті, які вона може виробити самостійно, розуміючи цінність здоров'я, маючи певні знання і навички та стійку потребу у ЗСЖ.

Беручи до уваги усе вище сказане, ми вважаємо, що проблема формування потреби у ЗСЖ і, як наслідок, зміцнення та збереження здоров'я, потребує особливої уваги серед вчителів, адже саме вони навчають і виховують дітей – майбутнє нашої країни, є для них взірцем та прикладом для наслідування. Ми вважаємо, що, формуючи в учнів стійку потребу у ЗСЖ та розуміння цінності здоров'я, вчителі можуть сприяти зменшенню впливу на дітей негативних факторів зовнішнього середовища, збереженню і зміцненню їх здоров'я, що в свою чергу позитивно впливатиме на їх світогляд та якість життя. Таким чином, важливого значення набуває питання рівня готовності вчителів до такої діяльності.

Саме тому, нами було проведено дослідження, спрямоване на вивчення особливостей готовності вчителів до формування потреби у здоровому способі життя в учнів. Дослідження проводилося у гімназії № 59 імені О.М. Бойченка, у загальноосвітньому навчальному закладі «Спеціалізованій школі «Славія»» м. Києва та у загальноосвітніх школах № 1, 2, 5 м. Токмака Запорізької області. У дослідженні прийняло участь 56 вчителів-предметників, які мають різний досвід роботи.

Для полегшення аналізу даних, ми об'єднали досвід роботи, досліджуваних нами вчителів, у наступні категорії:

- I. Від 0,5 до 4 років – 12 вчителів.
- II. Від 10 до 15 років – 24 вчителі.
- III. Від 23 до 27 років – 12 вчителів.
- IV. Від 35 до 39 років – 8 вчителів.

Що стосується предметів, які викладають респонденти, то до них належать: гуманітарні науки (українська, російська мови та літератури, німецька, англійська мови, історія); природничі

науки (біологія, основи здоров'я, хімія, географія); точні науки (математика); фізичне виховання.

Таким чином, у дослідженні ми охопили вчителів, які вже мають достатній досвід навчально-виховної роботи з учнями та тих, які нещодавно закінчили навчання та розпочали педагогічну діяльність. Респонденти викладають досить різноманітні предмети, що дало нам змогу вивчити особливості розвитку потреби у ЗСЖ не лише у вчителів, які у своїй професійній діяльності мають безпосереднє відношення до формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я (основи здоров'я), але і тих, які навчають дітей предметам, що не мають прямого зв'язку зі здоров'ям.

На нашу думку, формування потреби у ЗСЖ в учнів має бути комплексним та систематичним, кожний вчитель, який працює з дитиною, повинен бути готовим до такої діяльності, адже лише за умови єдності та демонстрування вчителями власного прикладу, можна досягти необхідного результату, тобто сформувати в учнів потребу у ЗСЖ і, як наслідок, їх ціннісне ставлення до власного здоров'я.

Дослідження проводилося за допомогою анкети, яка складається з 11 запитань, спрямованих на:

- вивчення особливостей розуміння вчителями таких понять, як здоров'я, потреба, здоровий спосіб життя (ЗСЖ);
- оцінку вчителями власного здоров'я, сформованості у них потреби у ЗСЖ, оцінку сприяння вчителями формуванню потреби у ЗСЖ в учнів на уроці та під час виховних годин;
- вивчення рівня розуміння вчителями необхідності формування потреби у ЗСЖ в учнів та визначення факторів, які сприяють або заважають вчителям формувати в учнів цю потребу;
- визначення способів отримання вчителями знань зі ЗСЖ, а також вивчення засобів, які вчителі практично використовують для формування ЗСЖ в учнів у своїй педагогічній діяльності.

У даній статті, ми вважаємо необхідним проаналізувати лише ті результати, які безпосередньо стосуються мети нашого дослідження: вивчення особливостей готовності вчителів до формування потреби у здоровому способі життя в учнів.

В ході аналізу отриманих даних, ми дійшли висновку, що респонденти, незалежно від стажу роботи та предмету, який вони викладають, мають спрощене розуміння поняття «здоров'я». Так, отримані відповіді на запитання: «Що Ви вкладаєте в поняття здоров'я», свідчать про нечітке уявлення вчителів про здоров'я (див. табл. 1).

Таблиця 1

Особливості уявлення вчителів про поняття «здоров'я» (у %)

N = 56

№ з/п	Визначення поняття здоров'я	Отримані результати	
		А.к.	%
1.	Гармонія з природою	4	7
2.	Добре самопочуття	12	22
3.	ЗСЖ, відсутність шкідливих звичок	4	7
4.	Стан фізичної, психічної, соціальної та духовної гармонії	4	7
5.	На стан здоров'я впливає: режим роботи, навколишнє середовище, фізична активність тощо	8	14
6.	Фізичне здоров'я залежить від духовного та морального	4	7
7.	Нормальний фізичний стан, при якому має значення спосіб життя	12	22
8.	Стан певного духовного, фізичного та соціального самопочуття	8	14

Як видно з табл. 1, більшість респондентів (22 %) вважають, що здоров'я – це добре самопочуття та нормальний фізичний стан, при якому має значення спосіб життя. На нашу думку, ні перше, ні друге визначення не пояснюють, що таке здоров'я. Так, в першому визначенні мова йде про добре самопочуття, але для кожної людини «добре» має своє значення, крім того, не конкретизовано про яке саме самопочуття йде мова, чи то фізичне, чи то психічне. Друге визначення також досить неточне, нормальний фізичний стан не вичерпує поняття здоров'я, адже воно є комплексним і включає, крім фізичного, ще психічний, соціальний та духовний аспекти, а спосіб життя може бути здоровим або нездоровим, активним або пасивним тощо. 14 % досліджуваних вважають, що здоров'я – це стан певного духовного, фізичного та соціального самопочуття, не конкретизуючи, якого саме самопочуття. Цікавими є варіанти респондентів, які взагалі не відповіли на запитання, а лише вказали, що впливає на здоров'я (14 % і 7 %).

Лише 7 % досліджуваних дали, на нашу думку, відносно змістовну, цілісну відповідь: «стан фізичної, психічної, соціальної та духовної гармонії». Таке визначення дали респонденти, які мають досвід роботи від 0,5 до 4 років. Таким чином, ми переконалися, що рівень розуміння поняття здоров'я залежить, скоріше за все, не від досвіду вчителя в професійній діяльності, а від рівня знань, отриманих ним з різних джерел. Крім того, ми переконані, що, не маючи повноцінного розуміння поняття здоров'я, вчителі не можуть сформувати ціннісне ставлення своїх учнів до нього.

Цікавими, на наш погляд, виявилися результати, отримані в ході оцінки досліджуваними власного здоров'я на теперішній час. Респондентам було запропоновано шкалу оцінки здоров'я від – 5 до + 5, де – 5 – абсолютно нездоровий, + 5 – абсолютно здоровий. Для спрощення аналізу отриманих даних ми об'єднали оцінки шкали наступним чином (див. табл. 2):

Таблиця 2

Оцінка рівня здоров'я досліджуваних (у %)

N = 56

№ з/п	Шкала оцінки	Отримані результати	
		А.к.	%
1.	Від - 5 до - 4	0	0
2.	Від - 3 до - 2	8	14
3.	Від - 1 до 1	0	0
4.	Від 2 до 3	32	57
5.	Від 4 до 5	12	22
6.	Відсутня чітка відповідь	4	7

З наведених у таблиці даних, видно, що більша частина досліджуваних (57 %) мають рівень здоров'я в діапазоні від 3 до 4, 22 % респондентів зазначили, що їх здоров'я знаходиться в межах від 4 до 5, де 5 – абсолютно здоровий. Проте, слід зауважити, що якісний аналіз результатів показав відсутність оцінки вчителями свого здоров'я на 5 балів, максимальна оцінка становить 4 бали. Отримані результати свідчать про відсутність у вчителів показників абсолютного нездоров'я, рівень їхнього здоров'я є середнім, що може бути розцінене, як досить непоганий показник, враховуючи загальний стан здоров'я населення країни. Проте, ми вважаємо за необхідне, зазначити той факт, що оцінка здоров'я є досить суб'єктивною, а виходячи з того, що респонденти не змогли чітко та змістовно пояснити поняття здоров'я, напевно ми можемо говорити про достовірне, усвідомлене оцінювання вчителями стану свого здоров'я.

Співставивши дані оцінок здоров'я зі стажем роботи вчителів, ми отримали наступні результати (див. табл. 3):

Таблиця 3

Співвідношення рівня здоров'я та стажу роботи вчителів (у %)

N = 56

№ з/п	Стаж роботи	Шкала оцінювання здоров'я											
		- 5 -- 4		- 3 -- 2		- 1 - 1		2 - 3		4 - 5		Невизначена відповідь	
		А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%
1.	0,5 – 4 роки							8	14	4	7		
2.	10 – 15 років							20	36	4	7		
3.	23 – 27 років			8	14							4	7
4.	35 – 39 років							4	7	4	7		
Всього				8	14			32	57	12	22	4	7

Наведені дані свідчать про відсутність чіткої залежності рівня здоров'я досліджуваних від їхнього досвіду роботи в педагогічній сфері. Так, ми бачимо, що вчителі з досвідом роботи 35–39 років оцінюють власне здоров'я в 4 – 5 балів, а вчителі, що працюють в школі протягом 0,5–4 років мають показники здоров'я на рівні 2 – 3 балів. На нашу думку, це може бути свідченням того, що на стан здоров'я респондентів спосіб їх життя має більший вплив порівняно з впливом професійної діяльності. Такий стан речей ще раз підтверджує необхідність формування у вчителів потреби у ЗСЖ.

В контексті даного дослідження, важливим є вивчення розуміння педагогами поняття потреба, адже мова йде не лише про формування у них потреби у ЗСЖ, але і про готовність вчителів формувати в учнів цю потребу з метою збереження та зміцнення їх здоров'я. Для попередження отримання запрограмованих відповідей досліджуваних, ми, не конкретизуючи, пропонували їм дати визначення поняття потреба (див. табл. 4).

Таблиця 4

Особливості уявлення вчителів про поняття «потреба» (у %)

N = 56

№ з/п	Визначення поняття потреба	Отримані результати	
		А.к.	%
1.	Необхідність, бажання чогось	12	22
2.	Прагнення до здійснення, реалізації певних явищ	4	7
3.	Щось, без чого не можна прожити, не нашкодивши собі або іншим	12	22
4.	Відповідальність перед батьками, вчителями, собою	8	14
5.	Нужда, задоволення якої необхідне для розвитку організму і особистості	4	7
6.	Це звичка, без якої важко жити і дуже важко відмовитись	8	14
7.	Це поняття, яке одним реченням не охарактеризуєш	8	14

Як бачимо, з отриманих результатів, уявлення досліджуваних про поняття потреба досить різні, проте лише 7 % респондентів охарактеризували це поняття досить змістовно: «нужда, задоволення якої необхідне для розвитку організму і особистості», що, на нашу думку, є свідченням комплексного розуміння досліджуваними цього поняття. 14 % вчителів вказали, що це поняття не можливо описати одним реченням, така позиція може говорити про відсутність у респондентів правильного розуміння поняття «потреба». Інші відповіді, наприклад, «відповідальність перед батьками, вчителями, собою» (14 %), взагалі не розкривають поняття потреби і, на нашу думку, є свідченням несформованості уявлень педагогів про нього.

Таким чином, ми ще раз переконалися в необхідності розпочинати зміни в галузі здоров'я із забезпечення знаннями про поняття здоров'я, ЗСЖ, способи збереження і зміцнення здоров'я, формування потреби у ЗСЖ, виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я у кожного окремого індивіда.

Цікавими є відповіді щодо ведення педагогами ЗСЖ, які ми отримали в ході анкетування, на запитання: «Чи ведете Ви здоровий спосіб життя?». Крім того, з метою з'ясування, що саме досліджувані вкладають в поняття ЗСЖ, ми запропонували їм пояснити, у чому заключається ведення ними здорового чи нездорового способів життя (див. Рис. 1).

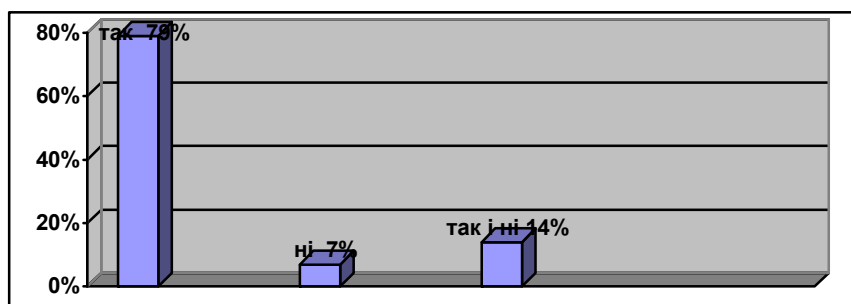


Рис. 1.1. Особливості дотримання ЗСЖ вчителями (у %)

Як видно з Рис. 1, більшість вчителів (79 %) зазначили, що вони ведуть ЗСЖ, що, звичайно є позитивним для збереження та зміцнення здоров'я. Проте, якщо порівняти ці показники з оцінками досліджуваних рівня здоров'я, можна зазначити, що є певна невідповідність. Для з'ясування причин такої невідповідності, нами було проведено якісний аналіз додаткових запитань, які уточнювали особливості ЗСЖ тієї частини досліджуваних, які його ведуть та причини, які заважають дотримуватися ЗСЖ іншій частині. Так, 7 % досліджуваних зазначили, що не дотримуються здорового способу життя, а відповідь на запитання «Чому?», була наступною: «Маю шкідливі звички, перевтомлююся, мало рухаюся та мало буваю на свіжому повітрі». На нашу думку, така відповідь більше відображає характеристику способу життя респондентів, який, в даному випадку, є нездоровим, і не пояснює, чому вони не дотримуються ЗСЖ. 14 % склали відповіді досліджуваних, які одночасно і дотримуються, і не дотримуються ЗСЖ. Аналізуючи додаткові відповіді, ми з'ясували, що дотримання ними ЗСЖ характеризується неперейданням, рухливістю та активним спілкуванням, а недотримання – наявністю шкідливих звичок, які проявляються у неможливості утриматися від суперечок та дотримуватися раціонального харчування. На нашу думку, у разі, якщо у способі життя людини є компоненти, які мають систематичний негативний вплив на неї, то такий спосіб життя не є здоровим, адже ЗСЖ сприяє не лише збереженню здоров'я, а і його зміцненню.

Найбільша кількість досліджуваних (79 %) ведуть ЗСЖ, компоненти якого наведено у табл. 5.

Компоненти здорового способу життя (ЗСЖ) вчителів (у %)

N = 56

№ з/п	Компоненти ЗСЖ	Показники	
		А.к.	%
1.	Відсутність шкідливих звичок, дотримання режиму дня, гігієна, періодичні заняття спортом	32	57
2.	Уникання стресів, правильне харчування	4	7
3.	Загартування організму	4	7
4.	Я собі не ворог	4	7

Як бачимо, компоненти ЗСЖ вчителів є загальними, типовими для більшості людей, а це доводить нашу думку про те, що кожна людина повинна мати індивідуальні, ефективні для неї способи збереження здоров'я, які за своєю суттю і є компонентами ЗСЖ. Ми вважаємо, що збереження та зміцнення здоров'я людини можливе лише за умови систематичного ведення нею ЗСЖ, а для цього у індивіда повинна бути стійка потреба у ЗСЖ.

Саме тому, в ході анкетування ми визначили особливості сформованості потреби у ЗСЖ у вчителів. Для цього, їм було запропоновано оцінити рівень сформованості потреби за шкалою від – 5 (абсолютно несформована) до + 5 (абсолютно сформована) (див. Рис. 2).

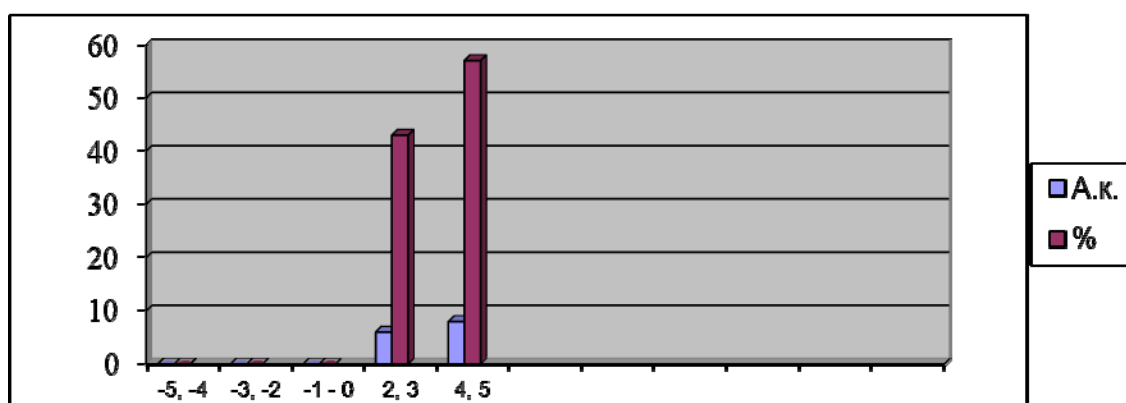


Рис. 1.2. Особливості розвитку потреби у ЗСЖ у вчителів (у %)

Враховуючи те, що досліджувані самостійно оцінювали ступінь сформованості потреби, слід зауважити наявність певного рівня суб'єктивності результатів. Таким чином, у 100 % опитаних, на їх думку, сформована потреба у ЗСЖ, 57 % з яких мають абсолютно сформовану потребу (показники знаходяться на рівні 4–5 балів), а 43 % досліджуваних вважають, що мають сформовану потребу у ЗСЖ, але не на найвищому рівні (2–3 бали). Слід зазначити, що, незважаючи на високі показники сформованості потреби у ЗСЖ, вчителі мають нечіткі уявлення про саме поняття потреба, володіють лише загальноприйнятими заходами збереження здоров'я і, що, на нашу думку, є найбільш показовим, зі 100 % респондентів лише 79 %, за їх суб'єктивними оцінками, ведуть ЗСЖ, а 71 % опитаних характеризуються посереднім та поганим здоров'ям, що є свідченням нестабільності сформованої потреби у ЗСЖ, а отже низьким рівнем готовності формувати її в учнів.

Отже, за результатами дослідження особливостей готовності вчителів до формування потреби у ЗСЖ в учнів, ми можемо зробити наступні висновки:

1. Вчителі, незалежно від стажу роботи, мають нечіткі уявлення про здоров'я людини, її потреби та компоненти ЗСЖ, що, на нашу думку, свідчить про необхідність покращення у них якості цих знань, з метою отримання можливості застосовувати їх у повсякденному житті.

2. Рівень здоров'я педагогів не залежить від тривалості їх досвіду роботи, що говорить про вплив на здоров'я людини не лише факторів оточуючого середовища, але і способу її життя.

3. Досліджувані не мають стійкої потреби у ЗСЖ, характеризуються відсутністю систематичного його дотримання, середнім та низьким рівнем здоров'я і, як наслідок, низьким рівнем готовності до роботи, спрямованої на формування потреби у ЗСЖ в учнів. Такий стан речей створює необхідність розвитку стійкої потреби у ЗСЖ у вчителів з метою збереження і зміцнення їх здоров'я, покращення якості життя та забезпечення можливості ефективно формувати цю потребу в учнів.

Таким чином, особливості розвитку потреби у ЗСЖ у вчителів та неготовність педагогів до її розвитку в учнів, на нашу думку, свідчать про необхідність формування стійкої потреби у ЗСЖ у вчителів з першого курсу навчання в педагогічному університеті. Адже, вчасно отримуючи знання та здобуваючи навички ведення ЗСЖ, майбутні вчителі мають більше можливості зберегти своє здоров'я, виробити власні способи його зміцнення, в повній мірі реалізувати свій потенціал та стати прикладом наслідування для учнів.

Література

1. *О политике Всемирной Организации Здравоохранения. «Здоровье для всех до 2000 года» // Медицинские вестн. – 1997. – № 1. – С. 22 – 23.*
2. *Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.*

В статье рассматривается актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья путём ведения здорового образа жизни (ЗОЖ), обосновывается необходимость формирования стойкой потребности в ЗОЖ, описывается важность формирования этой потребности у учителей. Автор изучает особенности понимания учителями таких понятий, как здоровье, потребность, ЗОЖ, исследует уровень здоровья учителей с различным опытом работы, компоненты ЗОЖ педагогов, которые его придерживаются, и причины, мешающие учителям вести ЗОЖ, а также рассматривает особенности развития потребности в ЗОЖ у учителей.

This article discusses the relevance of the problem of preservation and promotion of health by maintaining a healthy lifestyle (HLS), the necessity of forming stable demand for HLS, described the importance of creating this need for teachers. By studying the features of teachers understanding of concepts such as: health, need, HLS, explores the level of health of teachers with different experience, the components of HLS teachers who adhere to it and the reasons that prevent teachers lead healthy lifestyles, as well as consider features of the development needs of teachers in the HLS .

Статтю подано до друку 06.03.2012.