

Мукачівський державний університет

Гуманітарний факультет

Кафедра психології

Дипломна робота

ОС «БАКАЛАВР»

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Виконав: студент 5 курсу,

групи ПП-51 ЗФН, напряму підготовки

6.030103 «Практична психологія»

Койтюк О. І.

Керівник: Штих І.І.

Рецензент: Атрощенко Т.О.

м. Мукачево – 2019 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	
1. 1 Основні теоретичні підходи до розуміння здоров'я і здорового способу життя.....	6
1.2 Структура поняття «культура здоров'я особистості».....	17
1.3 Особливості стану здоров'я студентів.....	21
1.4 Психологічні аспекти культури здоров'я студента.....	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА	
2.1 Опис методик дослідження та характеристика вибірки.....	31
2.2 Аналіз результатів та їх інтерпретація.....	36
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	59

Актуальність дослідження. Поняття «культура здоров'я» широко використовується останні два десятиріччя у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі, в якій стверджується, що культура здоров'я становить невід'ємну частину загальної культури людини.

У філософських, педагогічних та соціологічних працях поняття «культура здоров'я» досліджується відповідно до предмету і завдань дослідження філософії, педагогіки і соціології відповідно. Філософські дослідження простежують витoki культури здоров'я із загальної культури людства, і розглядають культуру здоров'я як її складову. В соціології основний акцент визначення «культури здоров'я» ставиться на прийнятті того, що формування культури здоров'я людини відбувається в процесі активної взаємодії всіх учасників розвитку і становлення особистості. Саме в соціологічних дослідженнях найчастіше дослідники використовують діяльнісний підхід. Культуру здоров'я вони визначають як систему штучно створених засобів для регуляції психофізичних сил людини, і вважають, що рівень культури здоров'я проявляється у здатності людини управляти своїми життєвими силами, забезпечувати їх самовідновлення.

У вітчизняних педагогічних дослідженнях основну увагу дослідники приділяють можливості формування культури здоров'я особистості в процесі виховання і навчання. В. Оржеховська, В. Горашук, С. Кириленко, Н. Малярчук та ін. визначають культуру здоров'я як систему знань, вмінь, навичок, які характеризуються і проявляються в способі життя і ставленні до власного здоров'я і здоров'я інших. Інший напрям в тлумаченні поняття культура здоров'я зустрічається в ряді робіт, зокрема в області фізкультурної освіти. Так, культуру здоров'я пропонують розглядати як інтегративне особистісне утворення, що є виразом гармонійності, багатства і цілісності особистості, універсальності її зв'язків із довкіллям і людьми, а також здатності до творчої і активної життєдіяльності[7;14;28;44]. Близькою до педагогічного трактування культури здоров'я зустрічається думка серед

валеологів: що культура здоров'я – це динамічний стереотип мислення, поведінки та діяльності, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини та визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих [28;36].

Культура здоров'я – невід'ємна частина гармонійно розвиненої особистості, що включає сукупність реалізованих на практиці ціннісних орієнтацій, уявлень, морально-етичних установок, особистісних якостей, що визначають здоровий спосіб життя. Культура здоров'я студента формується в ході цілеспрямованої системної діяльності педагогів, спрямованої на гармонійний розвиток особистості і заснованій на інтегративному, комплексному, системно-діяльнісному, суб'єктно-діяльнісному і особистісно-орієнтованому підходах.

Теоретичною основою дослідження є філософські, культурологічні політологічні положення теорії культури (В.С. Біблер, І.М. Биковська, Л.А. Зеленов, Л.І. Коган, В.М. Мижуєв, Л.В. Жаров та ін.); теорії діяльності (Л.С. Виготський, О.М.Леонт'єв, С.А. Рубінштейн, В.Б. Шадриков); теорія особистісно - орієнтованої освіти (В.П. Бедерханова, В.Є. Бондаревська, В. В. Серіков, І. С. Якиманська); положення психологічної теорії особистості (Б. Г. Анан'єв, Л. І. Божович, В. В. Давидов, Д. І. Фельдштейн); теорії фізичної культури особистості (М.Я. Віленський, Г.М.Соловйов, В. І. Столяров); теорії про зміст здоров'я (М. Амосов, О.А. Ахвердова, І.В. Боев, В.П. Казначеев, В.Н. Косаткін, Б.Д. Карвасарский і ін.); теорії про здоровий спосіб життя (О.Л. Алексєєв, І.В. Бестужев-Лада та ін.); про сутність природи людини (П.Ф.Лесгафт, Б.Г.Анан'єв), її потреби і мотивації в сфері здоров'язбереження (В.К. Бальсевич, В.Є. Турин, С.Г. Серіков, К.Д. Чермен); теорії здоров'язберігаючих технологій в системі освіти (О.А. Ахвердова, В.Ф. Базарний, І.В. Боев, В.В. Колбанов, К.Д. Чермен і ін.). [1;3;5;8;10;45]

Втім, аналіз літератури показує, що досліджень саме психологічних аспектів культури здоров'я недостатньо, що і зумовило вибір теми **дипломного дослідження**: «Психологічні аспекти культури здоров'я особистості».

Мета дослідження полягає у теоретичному вивченні проблеми культури здоров'я та емпіричному дослідженні психологічних аспектів фізичного та психічного здоров'я особистості на прикладі студентської молоді.

Об'єкт дослідження: культура здоров'я особистості. **Предмет дослідження:** психологічні аспекти культури здоров'я студентів.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити і конкретизувати поняття «культура здоров'я» особистості.

2. Провести емпіричне дослідження актуального стану здоров'я та культури здоров'я студентів.

3. Проаналізувати психологічні аспекти культури здоров'я особистості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення досвіду в сфері формування культури здоров'я; спостереження, анкетування, опитування, якісний і кількісний аналіз.

Методики дослідження:

1. Самооцінка здоров'я за Войтенко В.П.

2. Самооцінка культури здоров'я студентів за Брехманом І.І.

3. Тести, що визначають реакцію на стрес: Тест стійкості до стресових подразників; Визначення рівня виснаження адаптивних ресурсів та загрози депресивного стресу; Визначення рівня стресового навантаження шляхом врахування важливих подій у житті.

4. Визначення рівня психічного здоров'я за Плахтій П.Д.

База дослідження – МДУ. Вибірку склали студенти першого курсу гуманітарного та педагогічного факультетів спеціальностей «Психологія», «Початкова освіта», «Дошкільна освіта» в загальній кількості 62 особи, дівчата віком 17 – 18 років.

ВИСНОВКИ

В результаті теоретичного аналізу наукових джерел нами конкретизовано зміст поняття «культура здоров'я особистості» як цілісного утворення, що представляє собою єдність пріоритету цінності здоров'я, високої активності з освоєння і трансляції у професійній діяльності глибоких знань про шляхи та засоби ефективного формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Теоретичне дослідження дозволило нам виділити сутнісні та змістовні ознаки поняття «культура здоров'я»:

- культура здоров'я як система знань, поглядів, переконань, навичок, умінь, що сприяють використанню накопиченої соціальної інформації про здоровий спосіб життя, яка трансформується в усі аспекти життєдіяльності людини;

- культура здоров'я як інтегративне особистісне утворення, засноване на високій активності особистості, що сприяє присвоєнню цінностей здоров'я і підтримці стереотипно закріпленого здоров'язберігаючої поведінки, що визначає бережливе ставлення до свого здоров'я і до здоров'я оточуючих людей;

- культура здоров'я як історично обумовлений спосіб життя, рівень розвитку творчих сил людини, що сприяє тривалості її активного життя.

Отже, культура здоров'я особистості – це сукупність реалізованих на практиці ціннісних орієнтацій, уявлень, морально-етичних установок, особистісних якостей, що визначають здоров'язберігаючий стиль поведінки особистості. Як складова гармонійно розвиненої особистості структура культури здоров'я включає ціннісний, когнітивний, суб'єктно-діяльнісний і рефлексивний компоненти. Перераховані компоненти культури здоров'я мають критерії та показники оцінки, і відповідні кількісні показники. Ступінь і відповідність їх в підсумку визначають сформованість культури у здоров'я.

Процес формування культури здоров'я у студентів, проходить ряд етапів (актуалізація, діагностика, ціннісно-сміслове орієнтування, проектування, реалізація, рефлексія) і може бути охарактеризований, як рух від отримання інформації до її переживання як особистісної цінності, перетворення в основу для повсякденної життєдіяльності і прогнозування майбутньої поведінки. Ми виявили, що важливою умовою формування культури здоров'я студента є діагностика рівня її сформованості.

Емпіричне дослідження дало нам можливість зробити оцінку актуального стану культури здоров'я студентів: 48, 4% респондентів – оцінюють свій стан як посередній, 33, 9% – як задовільний. Всього 14,5% студентів вважають, що стан їх здоров'я добрий, і ніхто не вважає його ідеальним. Здоровий спосіб життя думку студентів ведуть 48, 4%; спосіб життя достатньо здоровий, але при умові корекції звичок його можна значно поліпшити – 51, 6% студентів. Неправильний спосіб життя не відмітив жоден студент.

При аналізі даних ми враховували той факт, що опитані – це переважно дівчата – першокурсники, у більшості з яких насправді немає серйозних проблем з фізичним здоров'ям, у яких досить стійкі позитивні звички і відсутнє переважання шкідливих звичок.

Якісний аналіз самооцінки культури здоров'я показує, що студенти досить високо оцінюють свою культуру здоров'я, особливо такі її складові як культура поведінки, мовлення, гігієнічна культура – ці якості прищеплюються молодим людям ще з ранніх років їх життя в сім'ях, дошкільних та шкільних навчальних закладах. Над їх удосконаленням юнаки працюють з підліткового віку в процесі самовиховання й самоідентифікації, і результат ми спостерігаємо в студентський період. Сучасні дівчата приділяють багато уваги культурі зовнішності й ходи та побутовій культурі. Їм ще необхідно багато працювати на культурою емоцій, екологічною культурою. Мало уваги приділяє більшість студентів активному відпочинку та самоконтролю в

режимі дня та руховому режиму, а це є дуже важливими умовами збереження індивідуального здоров'я.

Отримані дані дають підстави для розробки напрямів навчально – виховної роботи у вищому навчальному закладі щодо підвищення рівня культури здоров'я студентів.

Порівняння результатів вивчення особливостей реагування на стрес та рівень опору стресу в групах спеціальностей «Початкова освіта» та «Психологія» показав, що категорія студентів, що вибрали спеціальність «Психологія» пережила більше стресове навантаження в останній рік перед вступом у вищий навчальний заклад і під час нього. Рівень опору стресу також значно нижчий у психологів, що свідчить про високі ризики захворювання під час адаптаційного періоду навчання у вищому навчальному закладі. Рівень виснаження адаптивних ресурсів і загрози депресивного стану вищий у студентів – психологів, що навчаються на першому курсі, ніж у студентів першого курсу, що навчаються на педагогічному факультеті.

Значна кількість студентів – 42,1% оцінює своє психологічне здоров'я як незадовільне. В той же час за першою проведеною нами методикою – оцінки здорового способу життя – низький рівень здоров'я не визначив жоден студент. Залишається відкритим питання, чи входить у систему понять про культуру здоров'я студента його уявлення про психологічне здоров'я.

Отже, результати емпіричного дослідження вказують на високий рівень стресового навантаження, низький рівень опору стресу, виснаження адаптивних ресурсів і загрози депресивного стану студентів й доводять необхідність й актуальність формування культури здоров'я особистості в студентський період і врахування психологічних аспектів в навчально – виховному процесі вищого навчального закладу освіти.

Культура здоров'я є цілісною властивістю особистості й складовою частиною загальної культури і прямо впливає на рівень її самодостатності та ступінь відчуття нею щастя життя. До психологічних аспектів даного поняття відносяться ціннісне ставлення до свого здоров'я; усвідомлення цінності

життя і необхідності підтримання психічного благополуччя; внутрішнє прийняття значущих валеологічних цінностей; культура саморегуляції психічних станів; культура підтримання здорових міжособистісних стосунків. Кожний з структурних компонентів цього феномену виконує особливі функції в системі творчого процесу самостановлення особистості. Оволодіння культурою здоров'я особистістю сприяє задоволенню її вищих потреб в самоактуалізації та самореалізації.

Психологічні аспекти культури здоров'я, які ми виявили під час дослідження, вказують на необхідність формування культури здорового способу життя, яка є основою здоров'я особистості в сучасному суспільстві. Перспективу дослідження ми вбачаємо у пошуку причин низького рівня самооцінки психічного здоров'я студентів та дослідженні психолого – педагогічних умов формування культури здоров'я особистості.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>