

ФЕЩАК Катерина

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

<https://orcid.org/0009-0007-8595-8056>e-mail: katerina.feshchak@dspu.edu.ua**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Стаття присвячена актуальній проблемі формування культури здоров'я. В наш час, цій темі присвячено велику кількість досліджень, так як ця тема зараз стала актуальною, як ніколи. Визначено рівень сформованості культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації. На основі аналізу літературних джерел виокремлено підходи до питання здоров'язбереження майбутніми фахівцями з терапії та реабілітації. З'ясовано, що саме ці фахівці допомагають у відновленні втраченого здоров'я, а отже, мають володіти засобами й методами послідовного і безперервного реабілітаційного процесу. Наголошено, що такий процес відбувається за умови накопичення знань медико-біологічного, психолого-педагогічного та спортивно-педагогічного циклу дисциплін, які опановує майбутній фахівець з терапії та реабілітації, навчаючись у закладі вищої освіти. Саме в процесі навчання фахівець з терапії та реабілітації має навчитися не лише застосовувати набуті знання у процесі своєї трудової діяльності, але й використовувати їх у власному повсякденному житті. Обґрунтовано, що постійні стреси, криза в екології, яка набула глобального масштабу, епідемії, і врешті-решт війна стали реаліями, з якими стикається кожен сучасний український студент. Такі умови, беззаперечно, впливають на стан молодого організму. При чому не лише на фізичну складову здоров'я, але й психологічний стан і взаємини молоді людини в соціумі. На основі проведеного анкетування зі студентами, що навчаються за спеціальністю «Терапія та реабілітація», виявлено рівень сформованості культури здоров'я, ведення здорового способу життя, розуміння важливості використання технологій здоров'язбереження у життєдіяльності майбутніми фахівцями. На завершення, дано рекомендації щодо того, на що слід звернути особливу увагу для формування культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Ключові слова: культура здоров'я, фахівець, терапія, реабілітація, здоров'язберезувальні технології, здоровий спосіб життя, освітнє середовище.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.4>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Розвиток сучасного суспільства спрямований на те, щоб у центрі освітнього середовища стояла людина та її здоров'я, оскільки ці категорії є найціннішими і найважливішими. Водночас, ми маємо невтішну статистику стосовно того, який спосіб життя ведуть учасники освітнього процесу, зокрема студентська молодь. Зазвичай це пов'язано з досить низькою поінформованістю студентів щодо важливості питань здоров'язбереження, дбайливого ставлення до власного здоров'я, розуміння аспекту культури здоров'я тощо. Тому у сьогоденні важливою умовою постає запровадження в освітній процес різноманітних технологій, що матимуть значний вплив на життєдіяльність кожної особистості.

Саме проблемі аналізу й систематизації ефективності таких технологій присвячена стаття. Для дослідження обрано майбутніх

фахівців з терапії та реабілітації, які повинні добре знати й орієнтуватися в етапному, відновному комплексному лікуванні захворювань, ушкоджень, збереженні та зміцненні складників здоров'я людини. Цих навичок вони мають навчитися не лише у своїй професійній діяльності, що пов'язана з процесом відновлення організму, а й у звичайному повсякденному житті. У такий спосіб формується розуміння культури здоров'я, важливості актуальних питань, пов'язаних із здоровим способом життя та здоров'язбереженням.

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Існує низка програм, у яких знайшли своє відображення трактування поняття «культура здоров'я». Серед них нормативно-правові документи, що стосуються фізичного виховання, спорту та охорони здоров'я в Україні: Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1995 – 2005 роки); Державна програма розвитку

фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки (2006 рік); Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012 – 2016 роки (2011 рік); Загальнодержавна програма «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012 – 2020 роки (2011 рік).

Слід зазначити, що українське законодавство від проголошення Незалежності дбає й постійно модернізує підходи щодо підготовки фахівців з терапії та реабілітації. Існує низка законів, на яких базується підготовка висококваліфікованих і конкурентоспроможних кадрів даної галузі. Серед них Закон «Про освіту» (1991 рік; останні зміни, внесені згідно із Законом № 3505-IX від 08.12.2023 року); «Про вищу освіту» (2002 рік; останні зміни, внесені згідно із Законом № 3504-IX від 08.12.2023 року); «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки» (2007 рік); «Про фізичну культуру і спорт» (2011 рік); Державна національна програма «Освіта (Україна XXI століття)» (1993 рік), Національна доктрина розвитку освіти (2002 рік) та Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004 рік) [1].

3. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Сьогодні усе більше й більше науковців обґрунтовують важливість запровадження в освітньому процесі здоров'язбережувальних технологій, які допомагають сформувати у студентів не лише розуміння поняття «культура здоров'я», але й реалізувати найважливіші аспекти у повсякденному житті. Так, Крупа В.В. [2] у своєму дослідженні висвітлила питання щодо необхідності накопичення професійних компетентностей, які має здобути фахівець з фізичної реабілітації у процесі навчання, виокремлюючи серед таких компетентностей й формування культури здоров'я; Міхеєнко О.І. [3] наголошує на важливості застосування «здоров'язміцнювальних технологій» у процесі підготовки майбутніх фахівців з реабілітації; Башанець Н.А. [4], Шукатка О.В. [5] свої дослідження присвятили формуванню культури здоров'язбереження майбутніх економістів. Незважаючи на інший напрямок підготовки фахівців, ці дослідження дають багато

корисної інформації щодо питання здоров'язбереження студентами загалом.

Багато корисної інформації щодо питань важливості здоров'я як однієї з найбільших цінностей, міститься у Настанові з мінімальних очікуваних компетенцій початкового рівня освітньої підготовки фізичного терапевта у Європейському регіоні Світової Конфедерації фізичної терапії [6]. У Настанові пояснюється, як важливо підтримувати здоровий спосіб життя. Зазначено, що фахівець з терапії та реабілітації у процесі навчання має набути відповідні вміння та навички, а у процесі запровадження здоров'язбережувальних чинників має спиратися на біопсихосоціальну модель. Ця модель є широким поглядом на реабілітацію пацієнтів. Вона пояснює техніку ефективного здійснення реабілітаційних заходів з врахуванням не лише фізичного аспекту реабілітації, але й психологічного стану пацієнта та реалізацію таких заходів у суспільстві. У Настанові наголошується, що така модель є ефективною і при запровадженні здорового способу життя, оскільки мотивація щодо дотримання його основних принципів є надзвичайно важливою. Досягти цього можна різними засобами: через бесіди з пацієнтом і пояснення йому причинно-наслідкових зв'язків щодо дотримання чи недотримання принципів здоров'язбереження. Тільки така цілісна робота може справді змінити ситуацію на краще та й сформувати картину здоров'я у людини.

4. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН

Як ми бачимо з аналізу останніх досліджень, проблемі формуванню культури здоров'я у наш час приділяється значна увага. Проблема здоров'язбереження та пропагування здорового способу життя запроваджена в систему освіти та застосовується в освітньому середовищі закладів вищої освіти [7].

Щодо майбутніх фахівців з терапії та реабілітації, то слід зазначити, що їх навчають компетентностей, які допомагають у процесі збереження й відновлення здоров'я організму. Це саме ті фахівцями, які у подальшому будуть спонукати до бережливого ставлення не лише до власного здоров'я, але й здоров'я оточуючих, показуючи на практиці, як важко

відновити втрачені функції та пристосуватися до життя вже з наявними обмеженнями.

Проте досить мало уваги в освітньому процесі приділяється проблемі, наскільки самі майбутні фахівці з терапії та реабілітації у своєму житті дотримуються основ здорового способу життя, якою мірою у них особисто сформоване розуміння поняття «культура здоров'я», адже у будь-якій справі варто розпочинати з себе, пройшовши шлях формування культури здоров'я, і лише потім пропагувати здоровий спосіб життя іншим.

5. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета – визначити рівень сформованості культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Завдання дослідження:

- на основі літературних джерел, проаналізувати важливі аспекти дослідження з окресленої проблеми;
- провести анкетування для визначення рівня сформованості культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації;
- систематизувати та проаналізувати отримані дані;
- зробити відповідні висновки.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та програмно-нормативних документів, анкетування і систематизація отриманих даних.

Об'єкт дослідження – культура здоров'я майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Предмет дослідження – рівень сформованості складових культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

6. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Поняття «культури здоров'я» є надзвичайно об'ємним, що не дозволяє в межах статті повною мірою розкрити усі його складники та на належному рівні їх пояснити. Найперше, слід усвідомити, що це поняття по-різному трактується «в залежності від кута зору, під яким ми будемо на нього дивитися» [8].

До прикладу, з точки зору культури, є три основні складові, які визначають культуру здоров'я:

- філософія здоров'я – це сукупність принципів та бачень щодо розуміння буття

людини, в тому числі і її здоров'я;

- наука здоров'я – це здобутки сучасної науки, які так чи інакше стосуються здоров'я людини (до таких наук належить медицина, педагогіка, психологія);

- мистецтво здоров'я – це, по-суті, вміння людини бути здоровим та дбати про власний організм.

Коли ми розглядаємо культуру здоров'я окремої особистості, то виокремлюємо тілесне, душевне та духовне здоров'я [9].

Стосовно медицини у понятті «культура здоров'я» виділяють фізичне, психологічне та соціальне здоров'я. Такий підхід називають холістичним, тобто людина вважається здоровою не лише за відсутності фізичних вад, але й при відчутті повного, у тому числі психологічного і соціального, благополуччя [10]. На цій класифікації зробимо акцент у дослідженні, бо саме вона буде найбільш зрозумілою та звичною для майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Дослідження проводилось на базі Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. До участі були залучені 78 студентів перших та других курсів, які в майбутньому стануть фахівцями з терапії та реабілітації. Вони склали експериментальну групу. На основі проведеного анкетування, що містило 12 запитань, ми ставили мету з'ясувати розуміння студентами важливості поняття здоров'я як незаперечної істини:

- 4 питання стосувалися фізичного здоров'я (а саме: рухової активності, здорового сну, раціонального харчування та наявності шкідливих звичок);

- 4 питання – психологічного здоров'я (позитивного настрою, мотивації щодо дотримання здорового способу життя та розпорядку дня);

- 4 питання містили зміст розуміння соціального здоров'я студентів (а саме: їх адаптацію в соціумі, спілкування, міжособистісні зв'язки тощо).

Відповідь на кожне запитання оцінювалася в балах від 0 до 5. В результаті кожен студент міг отримати максимум 60 балів. По завершенні бали підсумовувалися і підводилися підсумки:

1. студенти, які набрали від 0 до 20 балів мали низький рівень сформованості культури

здоров'я, що давало можливість зробити висновок про неналежний рівень до власного здоров'я;

2. студенти, які набрали від 20 до 40 балів мали середній рівень сформованості культури

здоров'я;

3. ті, хто набрали від 40 до 60 балів мали високий рівень сформованості культури здоров'я та у власному житті дбають про своє здоров'я.

Таблиця 1.

Результати дослідження (по курсах)

Бали	I курс		II курс	
	Кількість студентів	Відсоток студентів	Кількість студентів	Відсоток студентів
0-20 балів	8	20,5%	6	15,4%
20-40 балів	18	46,2%	19	48,8%
40-60 балів	13	33,3%	14	35,8%

Таблиця 2.

Загальні результати дослідження

Бали	Кількість студентів	Відсоток студентів
0-20 балів	14	17,9%
20-40 балів	37	47,5%
40-60 балів	27	34,6%

Серед проблем, з якими студенти стикаються у повсякденному житті, вони виокремили: неврахування їхніх побажань, пов'язаних з проживанням у гуртожитках, недотримання умов належного харчування, нехтування режимом дня, низька рухова активність, стреси, які студенти отримують, перебуваючи в соціальному середовищі (маються на увазі події, що відбуваються з часу повномасштабного вторгнення росії в Україну). Це, безумовно, впливає не лише на здоров'я, але й результативність певного виду діяльності.

Наступний важливий момент – це психологічне (ментальне) здоров'я. Воно виходить далеко за рамки простої відсутності порушень психіки у людини. Психологи стверджують, що це саме той стан, за якого людина відчуває благополуччя, тобто коли вона почувається здоровою та задоволеною власним життям. Така людина живе, працює, творить з піднесеним настроєм та налаштуванням виключно у позитивному руслі. У неї з'являється найголовніше – мотивація. А змотивована людина здатна на все, адже сформувані в людини мотивацію до дотримання нею здорового способу життя – це вже великий крок до його дотримання.

Щодо соціального здоров'я, то це вміння людини налагоджувати та підтримувати здорові міжособистісні стосунки з іншими. Ця сфера невід'ємно пов'язана з психологічним здоров'ям, бо тільки задоволена власним

життям людина може діяти, навчатись, працювати, адекватно комунікувати з іншими. І навпаки, людина, у якої немає тісних міжособистісних стосунків з іншими, має проблеми щодо реалізації власних життєвих задумів, залишається невдоволеною своїми планами, і поступово втрачає найцінніше – здоров'я.

7. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Підготовка висококваліфікованих спеціалістів з терапії та реабілітації, які не лише добре розуміються у складниках здоров'я, вміють застосовувати здоров'язбережувальні технології на практиці, під час роботи з пацієнтами, але й самі у своєму повсякденному житті ведуть здоровий спосіб життя, є надзвичайно важливою проблемою – бо лише власним прикладом можна показувати, як важливо слідкувати за здоров'ям, при чому робити це регулярно.

Однак, як засвідчили результати опитування, не усі студенти, що у майбутньому стануть фахівцями з терапії та реабілітації, на належному рівні дбають про власне здоров'я. Виходячи з цього, варто запроваджувати в освітньому процесі закладів вищої освіти біопсихосоціальну модель задля формування у студентів стійкої

мотивації щодо дотримання ними здорового способу життя та розуміння важливості культури здоров'я, адже сформовані знання культури здоров'я – це повне задоволення власним життям і здоров'ям, бажання навчатись, працювати, діяти у соціумі з позитивним настроєм та налагодженням

міжособистісних взаємини з іншими, вміння комунікувати та при цьому самому відчувати себе щасливим. Отже, фізичне, соціальне, психологічне – це саме ті складники здоров'я, які мають перебувати тільки у сукупності, тому й працювати з ними треба комплексно.

Література

1. Белікова Н.О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика: *монографія*. Київ: ЛПРЛ, 2012. – С. 172-181.
2. Крупа В.В. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації: *дис. канд. пед. наук: 13.00.04*. Хмельницький, 2013. – С. 255-258.
3. Міхеєнко О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти: *монографія*. Суми: Університетська книга, 2015. – С. 254-260.
4. Башавець Н.А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: *дис. доктора пед. наук: 13.00.04*. Одеса, 2012. – С. 163-168.
5. Шукатка О.В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів на засадах аксіології: *автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04* «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2013. – С. 15-22.
6. Настанова з мінімальних очікуваних компетенцій початкового рівня освітньої підготовки фізичного терапевта у Європейському регіоні Світової Конфедерації фізичної терапії. Українська асоціація фізичної терапії [Електронний ресурс] // Режим доступу: https://uapt.org.ua/wp-content/uploads/2019/09/Expected_Minimum_Compencies_ua_final_web.pdf
7. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. – С. 166-174.
8. Антонюк Л.В. Формування здоров'язбережувального середовища в навчальному закладі. *Основи здоров'я*. 2014. – № 4. – С. 6-8.
9. Бережна Т. Створення здорового середовища навчального закладу як шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів. *Рідна школа*. 2012. – № 1/2. – С. 44-47.
10. Каленіченко Л. Г. Здоров'язбережувальні технології в практиці викладання різних навчальних дисциплін. *Основи здоров'я*. 2017. – № 6. – С. 17-25.

References

1. Byelikova N.O. Pidhotovka maybutnih fahivtsiv z fizychnoi rehabilitatsii do zdorov'yazberezhual'noi diyal'nosti: teoriya ta medodyka: *monohrafiya*. Kyiv: LIRL, 2012. – S. 172-181.
2. Krupa V.V. Formuvannya profesynoyi kompetentnosti maybutnih fahivtsiv z fizychnoyi rehabilitatsiyi: *dys. kand. ped. nauk: 13.00.04*. Hmel'nyts'kyu, 2013. – S. 255-258.
3. Miheyenko O.I. Pidhotovka maybutnih fahivtsiv zi zdorov'ya lyudyny do zastosuvannya zdorov'yazmitsnyuval'nyh tehnolohiy: teoretyko-metodychni aspekty: *monohrafiya*. Sumy: Universytets'ka knyha, 2015. – S. 254-260.
4. Bashavets' N.A. Teoretyko-metodychni zasady formuvannya kul'tury zdorov'yazberezhennya yak svitohlyadnoyi oriyentatsiyi studentiv vyshchych ekonomichnyh navchal'nyh zakladiv: *dys. doktora ped. nauk: 13.00.04*. Odesa, 2012. – S. 163-168.
5. Shukatka O.V. Formuvannya zdorov'yazberihayuchoyi kompetentnosti maybutnih ekonomistiv na zasadah aksiolohiyi: *avto-ref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: spets. 13.00.04* «Teoriya i metodyka profesynoyi osvity». Hmel'nyts'kyu, 2013. – S. 15-22.
6. Nastanova z minimal'nyh ochikuvanyh kompetentsiy pochatkovoho rivnya osvitynoyi pidhotovky fizychnoho terapevta u Yevropeys'komu rehioni Svitovoyi Konfederatsiyi fizychnoyi terapiyi. Ukrayins'ka asotsiatsiya fizychnoyi terapiyi [Elektronnyy resurs] // Rezhym dostupu: https://uapt.org.ua/wp-content/uploads/2019/09/Expected_Minimum_Compencies_ua_final_web.pdf
7. Meleha K.P. Suchasni tehnolohiyi zdorov'yazberezhennya: navch. posibnyk. Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU «Hoverla», 2018. – S. 166-174.
8. Antonyuk L.V. Formuvannya zdorov'yazberezhual'noho seredovyscha v navchal'nomu zakladi. *Osnovy zdorov'ya*. 2014. – № 4. – S. 6-8.
9. Berezhna T. Stvorennya zdorovoho seredovyscha navchal'noho zakladu yak shlyah zberezhennya i zmitsnennya zdorov'ya uchniv. *Ridna shkola*. 2012. – № 1/2. – S. 44-47.
10. Kalenichenko L.H. Zdorov'yazberezhual'ni tehnolohiyi v praktytsi vykladannya riznyh navchal'nyh dystsyplin. *Osnovy zdorov'ya*. 2017. – № 6. – S. 17-25.

Abstract
FESHCHAK Kateryna

FORMATION OF HEALTH CULTURE IN FUTURE THERAPY AND REHABILITATION SPECIALISTS

The article deals with the urgent problem of fostering a culture of health. Nowadays, a large number of studies are devoted to this topic, as it has become more relevant than ever. The level of health culture formation in future specialists in therapy and rehabilitation is determined. It specifies various approaches to the issue of health preservation by future therapy and rehabilitation specialists based on the analysis of literary sources. The fact that these specialists help to restore health, means they should be able to apply methods of a consistent and continuous rehabilitation process. Such a process takes place subject to the accumulation of knowledge of the biomedical, psychological, pedagogical and sports and pedagogical cycle of disciplines mastered by a future specialist in therapy and rehabilitation while studying at a university. It is in the process of training that a therapy and rehabilitation specialist must learn not only to apply the acquired knowledge in the course of their work, but also to use it in their own daily life. It is substantiated that constant stress, the global environmental crisis, epidemics, and eventually war have become the reality every modern Ukrainian student has to face. Such conditions undoubtedly affect the state of the young body. And not only on the physical component of health, but also on the psychological state and relationships of a young person in society. Based on a questionnaire conducted with students majoring in Therapy and Rehabilitation, the article shows the level of health culture, healthy lifestyle, and understanding of the importance of using health technologies in the life of future professionals. In conclusion, recommendations are given on what should be paid special attention to in order to form a culture of health in future specialists in therapy and rehabilitation.

Key words: *health culture, specialist, therapy, rehabilitation, health-saving technologies, healthy lifestyle, educational environment.*

Стаття надійшла до редакції 10.01.2024 р.