

УДК 378.091

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ

Завацька Л.М.

У статті аналізується ставлення молоді до здорового способу життя, а також пропонуються методи та засоби формування потреби у молодій людині протидіяти негативним звичкам та вести здоровий спосіб життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, негативні звички, студентська молодь.

В статье анализируется отношение молодежи к здоровому способу жизни, а также предлагаются методы и средства формирования у них потребности противодействовать негативным привычкам и вести здоровый способ жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый способ жизни, негативные привычки, студенческая молодежь.

In the article attitudes of youth towards a healthy way of life are analyzed; methods and means of forming the youth's need to resist pernicious habits and follow a healthy way of life are suggested.

Keywords: health, a healthy way of life, pernicious habits, students.

Постановка проблеми. За останні десятиліття світова наука долучила проблему здоров'я, у широкому розумінні, до кола глобальних проблем, розв'язання яких обумовлює не тільки кількісні і якісні характеристики майбутнього розвитку людства, але й навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду.

Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовим співтовариством як сьома, додаткова до шести визначених раніше загроз планетарного масштабу (загроза світової війни, екологічні катаклізми, контрасти в економічних рівнях життя країн планети, демографічна загроза, нестача ресурсів планети, наслідки науково-технічної революції наукового і техногенного походження).

Країни-лідери, що ініціюють підйом проблематики здоров'я на загальносвітовий рівень, виокремлюють шість рівнів здоров'я, структурованих за кількісними ознаками (від окремого індивіда до всього людства в цілому).

Перший рівень – індивідуальний, тобто мова йде про здоров'я окремої людини. Другий рівень визначається як рівень здоров'я відповідної групи людей. Мається на увазі відносно постійне оточення людини – її сім'я, родичі, знайомі. Саме цей вплив значною мірою формує спосіб життя особистості, визначене психічне середовище, визначає духовні цінності і рівень соціальної відповідальності людини. Третій рівень – рівень здоров'я організації. Він набуває статусу формального структурного утво-

рення суспільства. Більшість людей взаємодіє з різними суспільними інституціями, організаціями (сфера виробництва, послуг, науки, культури, соціальні інституції та ін.) і відтак впливають на здоров'я їх працівників (і навпаки – організація впливає на здоров'я окремого індивіда). Четвертий рівень – здоров'я спільноти. Вданомуконтексті поняття спільнота визначається за територіальною ознакою – село, селище, район, мікрорайон, містечко, місто, тобто найближчий соціум, де людина перебуває тривалий час упродовж життя. П'ятий рівень – рівень країни і останній шостий – рівень усього світу.

Таким чином, спостерігається безпосередній взаємозв'язок між індивідуальним та суспільним здоров'ям. Цей підхід визначає потребу керуватися тим принципом у процесі формування здорового способу життя, що, з одного боку, держава відповідає за здоров'я своїх громадян, а з іншого – громадянин відповідає за здоров'я своєї країни. Однією з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант, є поведінка особистості. Поведінка людини, її індивідуальні звички, особливо постійні, часто називають способом життя.

З позицій викладеного формулюється поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це є людська діяльність що сприяє збереженню і укріпленню здоров'я, виконанню людиною своїх функцій через діяльність щодо оздоровлення умов життя – праці, відпочинку та побуту.

Теоретичний аналіз проблеми. Складові здорового способу життя мають різні елементи, які стосуються всіх сфер здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Проблема формування ЗСЖ достатньо детально аналізується в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних джерелах. Особливо актуалізувалась ця проблема в кін. ХХ – на поч. ХХІ ст., як в усьому світі, так і в Україні. У значній кількості досліджень основна увага приділяється формуванню здорового способу життя (А.Капська, Н.Максимова, О.Сакович, О.Яременко). Разом з тим розглядаються й актуальні проблеми превентивної освіти і виховання, роль засобів масової інформації у формуванні ставлення до здоров'я (О.Артюх, О.Карпенко, Н.Комарова), а також психологія адиктивної поведінки і фактори ризику здоров'я дітей та молоді, обумовлені способом життя (Д.Белухін, Н.Максимова).

Тенденції розвитку пострадянських країн і України в тому числі, стимулювали нове ставлення суспільства до складових здоров'я і формування ЗСЖ, особливо молодого покоління. У сучасному суспільстві підсилюється значущість рівнів здоров'я та їх взаємозв'язок. Об'єктивно в Україні спостерігається подальше зростання захворювань дітей і підлітків інфекційними хворобами, які мають соціально обумовлений характер – туберкульоз, ВІЛ/СНІД, підсилення соціальних патологій у дитячому і молодіжному середовищі – алкоголізм, наркоманія, проституція, суїциди, агресія та ін.

Важливо акцентувати увагу на тому, що особистісна роль молоді відносно підтримки і укріплення свого здоров'я практично зведена до мінімуму. Поступово формується зовсім необґрунтована впевненість у тому, що здоров'я гарантовано само по собі молодим віком, що будь-яке навантаження, значні порушення харчування, режиму, відпочинку, небезпечна поведінка і зловживання токсичними речовинами, стреси, гіподинамія, інші фактори ризику молодий організм здатен побороти самостійно.

Відповідно до даних Всесвітньої організації охорони здоров'я модель здоров'я людини обумовлюється на 50% способом життя, на 20% – спадковою схильністю до захворювань, на 20% – станом навколишнього середовища і тільки на 10% – рівнем медичної допомоги.

Тобто на 50% фактори, що впливають на стан здоров'я населення, контролюються самою людиною. У зв'язку з цим достатньо гостро постає нагальна потреба у прийнятті конкретних, практичних рішень і дій, які б дали можливість керувати здоров'ям підлітків і молоді. А відтак, першочерговим за рівнем ефективності впливу на покращення стану здоров'я молоді є створення умов для виховання у них почуття відповідальності за власне здоров'я, формування потреби щодо вибору здорового способу життя.

На сьогодні можна вести мову про існування соціальних інституцій (центри соціальних служб для молоді; реабілітаційні центри; центри статевого виховання; загальноосвітні школи; клініки, дружні до молоді, та ін.), які успішно розв'язують ці проблеми. Ефективність і результативність роботи таких служб, відповідно до статистичних даних, багато в чому

визначається чітко налагодженою системою, взаємодією у їх роботі, а також залежить від ключової фігури – професійно підготовленого спеціаліста.

Сучасна система професійної педагогічної освіти, детермінована завданнями соціального змісту, забезпечує можливість підготовки таких професіоналів, якими є соціальні педагоги та соціальні працівники. Професійна підготовка соціальних педагогів у оптимальних варіантах її проектування й організації дозволяє розв'язати ряд найважливіших проблем і забезпечити майбутніх спеціалістів системою поглядів на здоровий спосіб життя, сформуванню у них потребу у визначенні власної позиції щодо здоров'я і здорового способу життя. Відповідно, для того щоб знання у сфері здоров'я були дійсно повноцінно вивчені, тобто сформовані у студента як усвідомлений засіб розв'язання пізнавальних і професійних завдань, вони повинні бути "пропущені" крізь діяльність студента.

Якісний рівень діяльності залежить від змісту теоретичної і практичної підготовки майбутніх соціальних педагогів. У навчальному плані можна виділити навчальні курси, які безпосередньо або опосередковано зорієнтовані на формування у студентів власної позиції щодо здоров'я і здорового способу життя.

В процесі вивчення таких фундаментальних курсів, як "Соціальна педагогіка", "Технології соціально-педагогічної діяльності", реалізується основна мета орієнтована на зміст професійного навчання, в той же час у студентів формуються і нові суб'єктивні якості, серед яких орієнтація на отримання сучасних знань щодо проблем дитячої і підліткової адикції. Особлива увага акцентується на превентологічних технологіях антиалкогольної і антинаркотичної діяльності, щоб майбутні соціальні педагоги після вивчення цих навчальних курсів чітко усвідомили свою роль у формуванні здорового способу життя молоді, особливо у попередженні дитячого і підліткового алкоголізму та наркоманії.

Розуміючи складність та багатоаспектність визначеної проблеми, у змісті навчальних курсів виділені ті питання, вивчення і знання яких складе основу теоретичної підготовки майбутніх соціальних педагогів. Це: уміння надати дітям і підліткам найбільш повну та правильну інформацію про гігієнічні, моральні, правові аспекти наркотизації й алкоголізму; уміння пояснити причини їх виникнення і розкриття сутності цих явищ як захворювань з можливими ускладненнями в психічній і соматичній сферах і (що найголовніше) знання методики виявлення групи ризику, що, у свою чергу, стає основою для своєчасного та ефективного корекційного впливу на молодь з адиктивною поведінкою.

Не меш важливою є і практична діяльність студентів, яка заснована на фундаментальній теоретичній підготовці. Однією із форм роботи є розробка і презентація соціального проекту щодо профілактики негативних явищ у суспільстві. Студентам пропонується орієнтовна тематика проектів:

- організація профілактики протиправної поведінки молоді навчального закладу;
- організація профілактики немедичного вживання наркотичних речовин молоддю вищого навчального закладу;

- організація профілактики адиктивної поведінки молоді;
- організація масових акцій профілактичного спрямування та ін.

Захист проектів відбувається у підвищеному настрої та із захопленням, що свідчить про явне бажання студентів пропагувати здоровий спосіб життя серед однокурсників. Практична діяльність студентів найбільш повно реалізується у процесі проходження різних видів соціально-педагогічних практик, у програму яких включені завдання формування у дітей та молоді уявлень про здоровий спосіб життя.

Проте знання у сфері здоров'я і ЗСЖ не обмежуються вивченням девіацій як соціально-педагогічної проблеми. Спостерігаючи тісний взаємозв'язок між вживанням психотропних речовин і репродуктивним здоров'ям, у системі підготовки соціальних педагогів виділяється ще один напрямок, який сприяє розширенню уявлень про ЗСЖ, – попередження порушень репродуктивного здоров'я у процесі вивчення ряду навчальних курсів "Профілактика алкоголізму, наркоманії і проституції"; "Соціально-педагогічна робота з сім'єю"; "Соціально-педагогічна робота з різними групами населення" студенти набувають знання, які складають основу для професійної діяльності і в той же час ці молоді люди вже є або ще будуть батьками і зможуть використати ці знання для збереження свого репродуктивного здоров'я та виховання своїх дітей. А це буде сприяти зменшенню кількості випадків адикції серед неповнолітніх і молоді.

На нашу думку, формування потреби у визначенні власної позиції щодо здоров'я і ЗСЖ на основі засвоєної теоретичної і практичної підготовки було недостатньо повним без набуття практичних навичок у процесі волонтерської діяльності студентів. Волонтеріат є незмінним компонентом якісної і ефективної підготовки професіонала соціальної сфери. А реалізація нашими студентами програм спільно з державними закладами та громадськими організаціями "Освіта проти наркотиків", "Профілактика ВІЛ/СНІД" у 20-ти школах м. Чернігова – яскравий доказ бажань і здібностей майбутніх соціальних педагогів сприймати та засвоювати ситуації соціальних змін у сфері здоров'я, бути гнучкими і мобільними, здатними реагувати на потреби конкретної людини і суспільства в цілому. Мета таких акцій – привернути увагу дітей, молоді, а також студентів до проблем, пов'язаних із алкоголем та іншими психотропними речовинами, а також оцінити переваги здорового способу життя. Щоб почати програму організації акцій, необхідний координатор, який відповідає за всі заходи і за зв'язок студентів із викладачами та спеціалістами різних соціальних

інституцій. Таку роль ефективно виконує студентська соціальна служба. У процесі подальшої роботи залучаються також куратори груп, студентське самоврядування, старости, профгрупорги. Популяризація таких акцій на психолого-педагогічному факультеті ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка сприяла поступовому переходу їх із розряду "обов'язково-добровільних" до розряду "добровільно-бажаних". При цьому студентську соціальну службу завжди підтримувала надійна виконавча група, що складалася з представників всіх груп та курсів.

Головним завданням впровадження такої форми роботи стало, насамперед, порушення інтересу до проблем нарковживання, тютюнопаління, вживання алкоголю та здорового способу життя. Така робота допомагає формуванню активної життєвої позиції та особистої відповідальності у майбутнього соціального педагога за збереження життя і здоров'я населення нашої країни.

Цікавою і перспективною є робота волонтерських груп щодо забезпечення ненав'язливої профілактичної роботи з молоддю та формування в їх учасників стійких установок здорового способу життя. Саме студентські волонтерські групи можуть стати суттєвим засобом у профілактиці негативних звичок та депресивних симптомів у студентському середовищі, оскільки при їх організації ліквідовуються, насамперед, низка чинників ризику: невміння студентів зайняти і організувати себе, відсутність можливості самореалізації, відсутність життєвої перспективи, проблеми взаємостосунків з однолітками, життєва невлаштованість та ін. Така діяльність здійснювалась студентською соціальною службою у межах функціонування інтерактивного театру. Практика показала, що такий театр є однією з досить дієвих форм роботи, яка дозволяє поєднати надання інформації про здоровий спосіб життя з отриманням досвіду боротьби з негативними звичками, "навчити молодь аналізувати комунікативні ситуації, розвивати здібність до рефлексії, показати можливість знаходження конструктивного виходу зі складних конфліктних ситуацій" [2, с. 9].

Висновки. Таким чином, забезпечення вищезазначених соціально-педагогічних умов підготовки майбутніх соціальних педагогів до формування здорового способу життя повинна здійснюватись у нерозривній єдності змісту та форм роботи, а також передбачати їх поліфункціональність. Адже жодна з форм роботи, жоден із проведених заходів не був однобічним, а передбачав і оптимізацію середовища ВНЗ і формування мотиваційної готовності та отримання теоретичних відомостей, і випробування студентами своїх сил і навичок на практиці.

Література

1. Белухин Д. Психология здорового способа жизни : [учебно-метод. материалы] / Д. Белухин. – М., 2000. – 36 с.
2. Сергієнко І. М. Методика соціально-психологічних театрів / І. М. Сергієнко. – Черкаси, 2002. – 40 с.
3. Формування здорового способу життя : [навч. посібник для слухачів курсів підвищ. кваліф.] / Яременко [та ін.]. – К., 2000. – 232 с.
4. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / Н. Ю. Максимова, А. Й. Капська, Т. Карпенко [та ін.]. – К., 2001. – 264 с.