

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ Й УМОВИ ЇХ ОПТИМІЗАЦІЇ

Стаття присвячена визначенню рівня розуміння підлітками основ здорового способу життя. Адже проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Наразі необхідність збереження здоров'я та запобігання його руйнації потребує всебічного й комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Нагальна потреба та актуальність формування в підлітків позитивного ставлення до здорового способу життя підтверджується різноманітними теоріями, які пояснюють механізми соціально-психологічного розвитку дітей і підлітків. Теорія розвитку здібностей наголошує на тому, що в процесі розвитку навичок або вирішення проблем люди використовують свої здібності по-різному. Тому необхідно застосовувати різноманітні навчальні методи, залучати різні стилі навчання з опорою на сильні сторони характеру учнівської молоді, констатує автор.

Ключові слова: просоціальна поведінка, ціннісне ставлення до здоров'я, здоровий спосіб життя, гармонізація, довкілля, учнівська молодь.

Постановка проблеми. Конституція України визнає життя та здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Основного Закону, держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов'язана ефективно вирішувати завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить соціально-економічний розвиток суспільства та країни в цілому.

Освіта та здоров'я також є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття дітей і молоді. Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітніми закладами завдання створення таких умов розвитку учнівської молоді, які б сприяли утвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з довкіллям [1, 117–124].

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я та запобігання його руйнації потребує всебічного й комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Школа, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я дітей і молоді – недостатньо використовують власні можливості через нестачу практичного досвіду та

нерозробленість відповідних виховних технологій.

Незадовільний стан здоров'я молоді обумовлений падінням суспільної моралі, значним соціальним розшаруванням населення, складною криміногенною ситуацією, комерціалізацією статевих стосунків, раннім початком статевого життя, негативним впливом засобів масової інформації.

Вивчення й аналіз наукової літератури вказують на недостатність дослідження проблеми виховання здорового способу життя учнівської молоді та учнів технікумів, зокрема.

Аналіз актуальних досліджень. Сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я учнівської молоді, як за допомогою організації та здійснення особистісно орієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних валеологічних принципів, так і виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Науковцями визначено, що ефективна реалізація ідей формування здорового способу життя можлива за умови раціонального використання фінансових, технологічних, матеріальних, інтелектуальних та інших ресурсів держави, які спрямовуються на формування фізично, психічно, соціально, морально здорової особистості з високим рівнем громадянської відповідальності, готової до самостійного вибору власного місця в житті, високо ерудованої та культурної, яка має гуманістичний світогляд і гуманістичні якості, поважає батьків, інших людей, які її оточують, із сформованою культурою спілкування, веде здоровий спосіб життя, прагне до самовдосконалення, толерантна, доброчесна, милосердна, доброзичлива [6, 24].

Запорукою досягнення високих показників ефективності формування здорового способу життя є правильна організація просвітницької діяльності й урахування психолого-педагогічних і фізичних особливостей учнівської молоді.

Наголошується, що управління емоціями та здатність розуміти свої почуття, а також почуття інших дуже важливі для розвитку людини, і підлітки можуть навчитися цьому, так само, як вони вчаться читати й рахувати. Дуже важливим є використання навчального середовища для вивчення питань, що виходять за межі традиційних предметів відповідного навчального закладу, оскільки можливості навчання соціальним навичкам за його межами досить обмежені.

Також науковцями доведено, що теорія соціального пізнання та соціально-когнітивна теорія наголошують на тому, що підлітки вчаться поведінковим аспектам через формальний процес навчання й через

спостереження. Формальний процес навчання показує те, як батьки, педагоги та інші авторитетні люди вчать учнів поводити себе, а спостереження – це те, що молоді люди безпосередньо бачать, спостерігаючи поведінку однолітків і дорослих. З огляду на це важливо поєднувати процеси моделювання, спостереження та соціальну взаємодію. Педагоги, батьки й інші дорослі (у тому числі персонажі кіно- та телефільмів) виступають прикладом (зразком), визначають стандарти поведінки. На основі теорії проблемної поведінки зроблено висновок про те, що поведінка підлітка є результатом складних взаємовідносин між суб'єктами та об'єктами. На поведінку людини впливають соціальні цінності, переконання й ставлення, а також сприйняття її поведінки друзями та сім'єю. Тому навички критичного мислення, ефективної комунікації та переговорів – важливі аспекти освіти в галузі здоров'я [7, 27–30].

Мета статті полягає у визначенні рівня розуміння підлітками основ здорового способу життя й окреслення шляхів, за допомогою яких в умовах коледжу можливо виробити звичку до його ведення.

Виклад основного матеріалу. З метою виховання антиалкогольної спрямованості, морально-психологічної стійкості особистості як основного характерологічного утворення, серед учнівської молоді Полтавського нафтового геологорозвідувального технікуму було проведено анкетування «Моє життя без алкоголю».

У результаті даного анкетування ми отримали такі результати.

На питання щодо згоди з назвою анкети (моє життя без алкоголю) 42% опитаних дали позитивну відповідь; 7% – негативну; не можуть визначитися – 51% опитаних, що свідчить про необхідність проведення профілактичної та корекційної роботи щодо вживання алкоголю учнівською молоддю. У той же час спостерігалось розподілення відповідей залежно від статі опитуваних (див. рис.1).

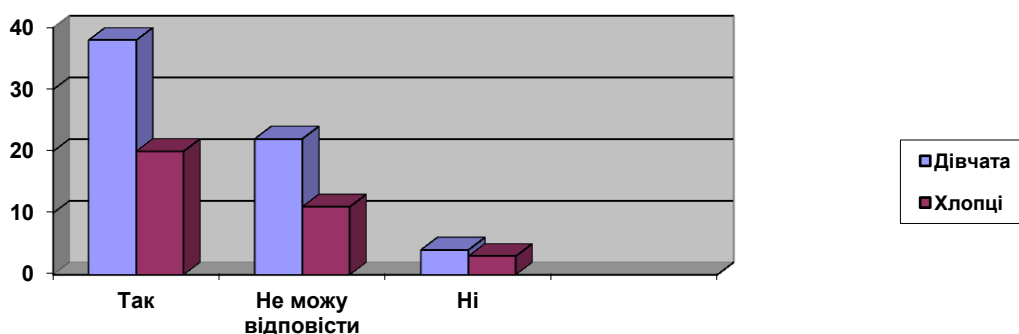


Рис. 1. Погодження з назвою анкети

Майже половину підлітків дали позитивну відповідь, хоча це не

означає, що «життя без алкоголю» є життєвим кредом досліджуваних. Половина опитуваних вагається і не може точно відповісти. Тому особливо важливо спрямувати їх на вірний шлях. У дівчат більша впевненість щодо життя без алкоголю – 38 %, ніж у хлопців – 20%, оскільки дівчата є більш свідомими. Дівчата більше вагаються у виборі, що є для них характерним узагалі.

На питання: «Які Ви знаєте наслідки впливу алкоголю на організм?» досліджувані дали такі відповіді: порушується розумова діяльність; спричинює нервові розлади; «гробить» печінку; порушується серцева діяльність; впливає на наступні покоління; порушується координація рухів.

Відповіді виявили те, що досліджувані досить обізнані з негативним впливом алкоголю на організм.

Щодо користі алкогольних напоїв, то опитуваними були названі такі аспекти: сприяють апетиту; поліпшують травлення, але якщо не у великих дозах; поліпшують сон; сприяють кращому кровообігу; підвищують розумову активність за умови незначного вживання; підвищують настрій.

Отже, досліджувані називають причини, з яких найчастіше й виникає алкоголізм і чому вживання алкоголю виправдовується багатьма людьми [8, 185].

На питання: «Які органи та системи страждають від алкоголю першими?» опитувані відповіли: печінка; серце; нервова система; нирки; кровоносна система; система травлення.

Таким чином, досліджувані досить обізнані з тим, який негативний вплив має алкоголь на органи.

Відповіді на питання: «Які наслідки впливу алкоголю на організм є відстроченими?» були такими: вплив на майбутнє покоління; різні хвороби; паталогічні відхилення; проблеми з пам'яттю.

Дивно, але питання виявилось важким для опитуваних. Вони не досить чітко розрізняють первинні та відстрочені наслідки впливу алкоголю на організм.

На питання: «Чи можете Ви відмовити друзям чи знайомим у пропозиції випити?» досліджувані відповіли так: так – 62%; ні – 16%; не знаю – 22 % (див. рис. 2).

Більша частина опитуваних може відмовитися від запропонованої чарки, але й значна частина має труднощі щодо цього питання, і потребує кваліфікованої допомоги. Хлопці більш схильні до конформності, небажання порушувати «чоловічі традиції» щодо випивки.

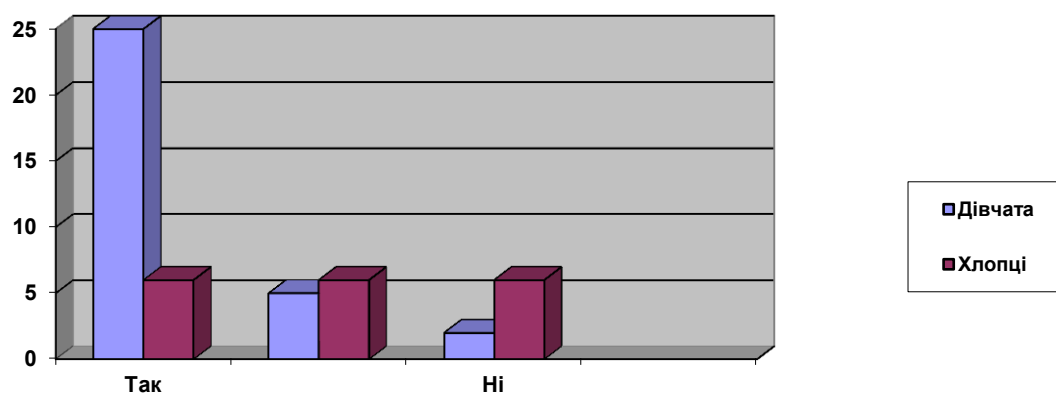


Рис. 2. Рівень сили волі досліджуваних

Цікавими виявилися відповіді на питання: «До кого Ви звернетесь, якщо відчуєте, що вживання алкоголю стає для Вас проблемою?» До родичів – 26%; до товариша – 16%; до друзів – 31%; до психолога – 12%; до лікаря – 7%; інше – 8% (див. рис. 3).

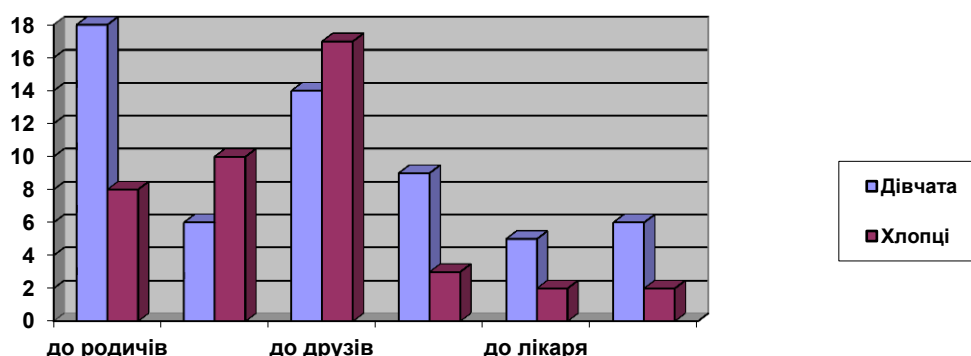


Рис. 3. Особи та організації, до яких звернуться досліджувані, якщо вживання алкоголю стане для них проблемою

З відповідей можна зробити висновок, що досліджувані добре інформовані про організації, до яких слід звертатись у разі виникнення проблем, і все ж таки звернуться туди. Хлопці частіше звернуться до товаришів, оскільки чекають допомоги з чоловічої солідарності. Дівчата підуть за допомогою до родичів, оскільки відчують з ними більшу духовну близькість.

Отже, анкетування виявило, що досліджувані досить добре ознайомлені з наслідками впливу алкоголю на організм, а значна частина учнівської молоді згодна з назвою анкети «Мое життя без алкоголю», що є позитивним. Дослідження показало, що ситуація є переважно благополучною, занепокоєння викликають лише деякі підлітки.

На основі отриманих результатів анкетування, нами було вироблено стратегію виховної роботи, спрямовану на формування в учнівської молоді звички до ведення здорового способу життя. Скласти виховну програму та корекційно-творчий виховний проект на реалізацію визначених конкретних цілей і завдань означає створити на рівні діяльності учнівських колективів, а також усього навчального закладу оптимальну систему корекційно-виховних заходів, у якій методи й організація чітко підпорядковані логіці розвитку суб'єкта педагогічної взаємодії [3].

Розкривши психологічні механізми формування особистості людини, яка свідомо відмовляється від зловживання алкоголем чи наркотиками, ми створимо передумови подолання наркоманії та алкоголізму.

Для цього треба знайти психологічні механізми формування в особи прагнення до здорового способу життя.

Необхідно зупинитися на традиційних формах профілактичної роботи з попередження адиктивної поведінки – лекціях, бесідах. Малоефективність їх давно не є секретом. Причин цього існує декілька.

По-перше, підлітки помічають різницю між нормами тверезого життя, які декларують дорослі, та їхніми власними «алкогольними» традиціями. Їм здається, що дорослі їх просто залякують, бо вони ще «маленькі». З останнім висновком адиктивні підлітки рішуче не згодні й демонструють симптом втрати контролю за кількістю вжитого алкоголю, який є результатом групового правила пити, «поки не впадеш». Наслідуванні групових норм призводить до того, що нав'язується не просто вживання, а зловживання, яке існує вже при розвиненому алкоголізмі.

По-друге, соціальне оточення, у тому числі кінопродукція, телебачення, чисельні реклами пива, цигарок, алкоголю зовсім не переконують підлітка в тому, що вживання психоактивних речовин – самогубство. Він не розуміє головного: чому тверезий спосіб життя – це дійсно перевага; навіщо тоді така кількість «шкідливих речей» навкруги?

Таким чином, профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх в Україні відбувається на громадських засадах. Проте дослідження доводять, що профілактика адиктивної поведінки на непрофесійному рівні не дає бажаних результатів, а часом призводить і до негативного ефекту [4].

Можна виокремити три аспекти первинної профілактики алкоголізму. По-перше, це проведення широкої виховної роботи з підлітками, спрямованої на підвищення їх культурного рівня й формування протиалкогольної суспільної думки. По-друге, санітарно-гігієнічне виховання і, по-третє, формування тверезих установок у підростаючого покоління.

Якщо в основі санітарно-гігієнічного виховання населення лежить пропаганда здорового способу життя й викорінювання шкідливих звичок, то у відношенні підростаючого покоління правомірна лише одна точка зору – виховання молоді в дусі тверезості, активного негативного ставлення до будь-яких проявів пияцтва.

Для ефективного впливу на ці «фактори ризику» вимагаються комплексні зусилля на різних рівнях: культурно-виховному, соціальному, медичному, правовому. Насамперед, це оздоровлення сімейно-побутового середовища дітей і підлітків (боротьба з внутрішньо сімейним прилученням дітей і підлітків до алкоголю, робота з підвищення культури родини, посилення сімейного контролю за дітьми тощо), організація вільного часу дітей і підлітків. Але найпильнішої уваги вимагає організація вільного часу дітей і підлітків, оскільки беззмістовно проведене дозвілля є провідним «фактором ризику» в розвитку зловживання алкоголем підлітками. Потрібні активні форми залучення дітей і підлітків у різні секції, клуби, особливо це стосується педагогічно «запущених», важких дітей. І родина, і куратор групи навчального закладу повинні знати, чим займається підліток у вільний час, допомогти йому організувати змістовне дозвілля з урахуванням його схильностей та інтересів. У силу психологічних особливостей підліткового віку – інтенсивного прагнення до створення підліткових груп – важливо розвивати для підлітків колективні групові форми змістовного дозвілля. Варто враховувати, що «важкі» підлітки найбільшу схильність та інтерес виявляють не до інтелектуальної діяльності, а до фізичних занять і вправ, вони охоче беруть участь у різних спортивних змаганнях, походах тощо. Тому необхідно всіляко заохочувати захоплення таких підлітків спортом, організовувати різні види колективного відпочинку зі спортивним нахилом [5].

Спираючись на досвід подібного навчання в минулому й результати нашого дослідження з вивчення стану протиалкогольної роботи в сучасних навчальних закладах, нами було розроблено програму організації й методики протиалкогольного навчання в технікумі. Ця програма містить у собі два напрями: 1) протиалкогольне навчання і виховання підлітків з метою формування в них негативного ставлення до вживання алкоголю та 2) просвітню роботу серед батьків з метою оздоровлення побуту родини, тобто того середовища, у якому живе учень технікуму [2, 64].

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Вивчення та аналіз філософської, соціологічної, медичної, психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження дали змогу уточнити зміст і сутність

понять, що характеризують здоровий спосіб життя. Зокрема, визначено, що здоровий спосіб життя підлітка є такою організацією його життєдіяльності, яка забезпечує оптимальний за даних умов рівень збереження й розвитку його фізичного, морального та психічного здоров'я.

Переважає більшість підлітків мають недостатньо змістовні уявлення про сутність, компоненти та структуру здорового способу життя.

Дієвий вплив на ефективність виховання в учнів здорового способу життя мають психолого-педагогічні умови:

- забезпечення позитивного мотиваційного налаштування педагогів і підлітків на організацію життєдіяльності на засадах здорового способу життя;
- формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді на здоровий спосіб життя;
- побудова системи виховання здорового способу життя підлітків засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності на засадах пріоритету потреб та інтересів особистості.

Ефективність процесу виховання в підлітків здорового способу життя залежать від педагогічних умов:

- здійснення навчально-виховного процесу на засадах діагностичного підходу, який передбачає вивчення рівнів пізнавальної активності, навченості, фізичного розвитку, здатності до навчання й самовдосконалення;
- інтегрованого підходу, взаємопроникнення та взаємодоповнення освітніх ланок за змістом і педагогічними технологіями, що сприяє формуванню в підлітків цілісного уявлення про фізичну культуру особистості, здоров'я та здоровий спосіб життя;
- оптимального поєднання методів виховання здорового способу життя з впливом на свідомість, почуття й волю підлітка.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» / О. В. Бойко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах : зб. наук. праць. Книга I. – К., 2000. – С. 117–124.
2. Войтенко В. М. Здоровий спосіб життя і рухова активність підлітків / В. М. Войтенко // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості : зб. наук. праць. – К., 2001. – С. 64.
3. Закопайло С. А. Мотивація старшокласників до оздоровчих занять / С. А. Закопайло // Наука і сучасність : зб. наук. праць Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – К. : Логос, 2002. – Т. XXX. – С. 16.
4. Копельчук Я. В. Виховання в учнівської молоді здорового способу життя / Я. В. Копельчук // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2002. – № 3. – С. 92–93.

5. Кузьменко В. Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя / В. Ю. Кузьменко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Книга І. – К., 2002. – С. 153–158.

6. Левківська О. П. Психологічні засади формування у підлітків здорового способу життя / О. П. Левківська // Психологічні стратегії в освітньому просторі : зб. наук. праць. – К. : Київський міжрегіональний інститут удосконалення вчителів імені Бориса Грінченка, 2000. – С. 24

7. Потапенко С. В. Девіантна поведінка, духовність і здоров'я учнівської молоді / С. В. Потапенко // Матеріали ІІ міжвузівської науково-практичної конференції «Духовний світ людини і сучасність». – Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 1999. – С. 27–30.

8. Язловецька О. В. Самооцінка школярами духовного розвитку й культури здоров'я / О. В. Язловецька // Наукові записки. – Випуск XXV. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград, Центрально-Українське вид-во, 2000. – С. 185–195.

РЕЗЮМЕ

Березкина Е. А. Проблемы здоровья и здорового образа жизни ученической молодежи и условия их оптимизации.

Статья посвящена определению уровня понимания подростками основ здорового образа жизни. Ведь проблема формирования здорового образа жизни охватывает широкий спектр вопросов. Теперь необходимость сохранения здоровья и предотвращения его разрушения нуждается во всестороннем и комплексном изучении всех возможных форм укоренения в систему образования формирования здорового образа жизни. Неотложная потребность и актуальность формирования у подростков позитивного отношения к здоровому образу жизни подтверждается разнообразными теориями, которые объясняют механизмы социально психологического развития детей и подростков. Теория развития способностей отмечает то, что в процессе развития навыков или решения проблем люди используют свои способности по-разному. Поэтому необходимо использовать разнообразные учебные методы, привлекать разные стили учебы с опорой на сильные стороны характера учеников, констатирует автор.

Ключевые слова: просоциальное поведение, ценностное отношение к здоровью, здоровый образ жизни, гармонизация, окружающая среда, ученическая молодежь.

SUMMARY

Berezkina E. The problems of health and healthy way of life of young people and the conditions of their optimization.

The purpose of the article is to define the level of teenagers' understanding of basis of healthy way of life. In fact the problem of forming healthy way of life engulfs the wide spectrum of questions. The author outlines the ways by means of the conditions of college.

With the aim of education against an alcoholic orientation, morally-psychological firmness of a personality as a basic character of formation, among the students of the Poltava petroleum geological survey college a questionnaire has been conducted «My life without an alcohol». On the basis of the results of the questionnaire, the strategy of educator work was defined and directed at forming the student's habit of conducting a healthy way of life. To make the educator program and correction-creative educator project on realization of certain goals and tasks means to create at the level of activity of student's collectives and also all educational establishment optimal system of correction-educator events, in that

methods and organization are clearly inferior to the logic of the development of the subject of pedagogical cooperation.

Now the necessity of maintainance of health and prevention of its destruction needs a comprehensive and complex study of all of the possible forms of taking roots in the system of formation of a healthy way of life. An urgent necessity and forming actuality for the teenagers' positive attitude toward the healthy way of life is confirmed by various theories which explain the mechanisms of socially psychological development of children and teenagers. The theory of the development of capabilities marks that in the process of the development of skills or decision of problems people utilize the capabilities variously. It is therefore necessary to use various educational methods, to attract different styles of studies with support on the strong sides of the students' character.

Key words: *prosocial conduct, valued attitude toward health, a healthy way of life, harmonization, environment, students.*