

УДК 37.013.42

## СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Палько І.М.

*У статті представлено результати дослідження проблеми здорового способу життя серед студентської молоді, подано власний проект формування позитивної мотивації здорового способу життя студентів під час навчання у ВНЗ.*

На сьогодні такий напрям соціальної роботи, як формування здорового способу життя, є визнаною галуззю науки та практичної діяльності, що визначається як складний комплексний процес застосування зусиль з метою сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччю людини загалом. Оттавською Хартією (1986 р.) визнано п'ять загальних напрямів формування здорового способу життя: 1) формування сприятливої для здоров'я державної політики; 2) створення сприятливого соціально-економічного середовища; 3) підвищення активності громади; 4) розвиток персональних навичок: зростання спроможності людини робити правильний вибір, посилювати контроль, набувати вмінь та навичок, спрямувати зусилля на власне здоров'я; 5) переорієнтація системи охорони здоров'я з лікування на профілактичну роботу [4, с. 5].

Методологічною основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у молоді є гуманістична модель освіти, суть якої полягає у створенні сприятливої соціокультурної ситуації, готовності до формування у них суспільно значущої життєвої стратегії, базовими принципами якої є: принцип науковості, системності, наскрізності і доступності знань; принцип безперервності; принцип інтегративності, відкритості; принцип плюралізму уможливорює варіативність авторських проєктів, планів, програм на основі інваріативного рівня знань для різних, відносно самостійних типів навчальних закладів з урахуванням потреб, інтересів, нахилів; принцип превентивності та гуманізму; принцип цілеспрямованості, що утверджує спрямованість на досягнення основної мети – підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього [3, с. 25].

Загальні теоретичні питання здорового способу життя розглянуто в роботах А.Апанасенка, С.Бондаревського, О.Дубогай, В.Новосельського, В.Платонова та ін.; змістовий бік проблеми виховання навичок здорового способу життя докладно розкривається В.Артемоновим, В.Моченовим, Р.Бавським, В.Войтенко тощо [6, с. 118]. Даному питанню присвятили свої дослідження філософи Е.Бабаян, Е.Бахтель, Д.Зарідзе; психологи В.Бітенський, В.Братусь, М.Бурно; соціологи А.Габіані,

Я.Гданський та інші. Проте аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про недосконалість спеціальних досліджень щодо валеологічного виховання молоді. Практика підтверджує потребу у науковому обґрунтуванні та методичній розробці проблеми. У зв'язку з цим проблема формування здорового способу життя є надзвичайно актуальною, пов'язана із сучасними соціальними запитами формування валеологічної свідомості громадян нашої держави, культури здоров'я особистості [2, с. 191]. Актуальність проблеми зумовлюється характерним для студентської молоді зростанням правопорушень, поширенням шкідливих звичок, зокрема адиктивної поведінки, внаслідок відірваності від сім'ї, зміни соціального статусу, навчальних навантажень, напруженого пошуку сенсу життя, прагнення до нових ідей тощо.

Наукова новизна даної роботи полягає в тому, що вона містить найновіші дані щодо стану проблеми формування здорового способу життя студентів Житомирського державного університету імені Івана Франка та Житомирського інституту медсестринства, що в цілому відображають реалії сьогодення щодо означеної проблеми та є обґрунтованим доказом потреби існування соціально-педагогічної служби вищого навчального закладу як суб'єкта формування здорового способу життя студентів і наявності соціального педагога як штатної одиниці навчального закладу тощо.

До дослідження залучено молодь 1988–1989 р.н., середнього (57,3%) та вищого за середній рівня достатку (34,3%), які задоволені своїм матеріальним становищем (47,1%), своїм здоров'ям (44,3%) та безпосередньо собою (48,9%). Вважають, що спорт допомагає у самореалізації (83,4%), хоча тих, хто займався чи займається ним, лише 49,4%, респонденти дотримуються режиму дня (48,3%) та стверджують, що ведуть більш здоровий спосіб життя, навчаючись у вищому навчальному закладі, порівняно зі школою (63,6%).

Тютюн як психотропна речовина майже не вважається сучасною молоддю за небажану або таку, що негативно впливає на здоров'я людини. Молоді люди мають першу спробу тютюнопаління у дитячому віці без особливих вагань, що згодом перетворюється на шкідливу звичку. Поширеність

куріння серед молоді зростає, незважаючи на певні заходи профілактики. За даними нашого дослідження, 56,7% респондентів мають досвід тютюнопаління протягом життя (рис. 1).

Однак для деякого – це експериментальні спроби (1–2 або 3–5 спроб тютюнопаління) (10,2% всіх респондентів), для інших – це стає шкідливою звичкою (40 і більше спроб), що становить 17,8%, та набуває систематичності. Серед студентів виявилось близько 2% тих, хто викуриє за останні 30 днів більше 20 цигарок в день, проте маємо 82,35% тих, хто не викуриє жодної цигарки протягом даного терміну. Поширеність куріння прямо пропорційно залежить від сформованої думки молоді про його шкоду, хоча часто вона стереотипна або взагалі відсутня будь-яка точка зору (близько 4–5% не знають, чи завдає тютюнопаління шкоди здоров'ю). Саме вони та ті, хто вважає, що ризику нема (1,8%) або при палінні ризик слабкий, становлять найнебезпечнішу групу (12,4%). Крім того, 48,8% вважає, що тютюнопаління приносить значний ризик та величезний ризик (62,8%), якщо викурюють одну та більше пачок на день.

Зазначимо, що вагому роль у виведенні всіх результатів опитування відіграє гендерна ознака, адже специфікою навчальних закладів є те, що 77% студентів у Житомирському державному університеті і 80% у Житомирському інституті медсестринства становлять жінки.

Розширення в сучасній Україні ринку алкогольних напоїв, їх розмаїття та легкість придбання, нав'язлива реклама, а також дуже розповсюджена

серед населення традиція вживання алкоголю стають причинами раннього вживання алкоголю молоддю [7, с. 28]. Маємо такі дані щодо вживання алкоголю студентами протягом останніх 30 днів (табл. 1).

Підкреслимо й інше, а саме: 72,7% опитаних протягом життя відчули стан сп'яніння та 46,8% були в даному стані в останні 30 днів. Зростання показників, що характеризують кількість молодих людей, які мають досвід перебування в стані алкогольного сп'яніння, вказує на тенденцію поширення пияцтва та цілеспрямоване бажання сп'яніти.

Основними мотивами вживання алкоголю є субкультурний, а також особистісний та комунікаційний, бажання підняти настрій та ін. [1, с. 86]. Респонденти зазначають те, що, найімовірніше, після вживання алкоголю вони відчувають розслаблення (37%); вважають, що абсолютно неможливо, щоб у них виникли: проблеми з міліцією (67,65%), хвороба внаслідок вживання алкоголю (43,5%) чи похмілля (43,3%). Щодо вчинків, про які доведеться шкодувати, відповіді розділилися таким чином: 22% – ймовірно, малоймовірно – 26,8% та 28,6% – абсолютно неможливо.

Під впливом ЗМІ, реклами, усталених традицій у молоді формується неправильне уявлення про алкоголь. Тут звичайна заборона споживати спиртне не є ефективна і на якомусь етапі може призвести до того, що людина спробує алкоголь в іншому місці. У нашому дослідженні ми намагалися

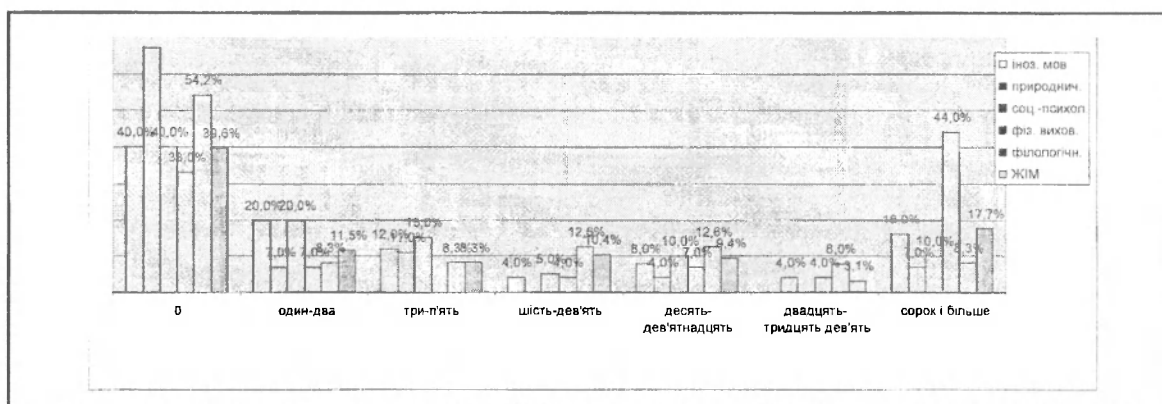


Рис. 1. Кількість разів тютюнопаління студентів ЖДУ і ЖІМ протягом життя

Таблиця 1

Кількість разів вживання алкоголю протягом останніх 30 днів студентами ЖДУ і ЖІМ

Кількість	факультет	іноз. мов	природничий	соц.-психол.	фіз. вихов.	філолог.	Мед. інст.
0		35%	48%	45%	22%	45,8%	23,8%
один-два		32%	33%	40%	33%	25%	45,8%
три-п'ять		16%	15%	15%	15%	25%	13,5%
шість-дев'ять			4%		18%	4,2%	12,5%
десять-дев'ятнадцять							1,0%
двадцять-тридцять дев'ять					3,7%		
сорок і більше					7,4%		1,0%

з'ясувати місце останнього споживання спиртного. Наразі маємо такі дані (рис. 2).

Серед респондентів близько 3% не знають про ризик вживання алкоголю, 4% вважають, що нема ризику чи він є слабким (28,7%) при одній-двох порціях алкоголю, та 6,3% впевнені, що шкода здоров'ю слабка при вживанні 5 і більше порцій алкоголю кожні вихідні; це підкреслює думку про відсутність обізнаності чи певної неадекватності знань молоді.

Крім того, є досвід у респондентів вживання наркотиків (1,6%), який носив характер "експериментування". Причиною їх вживання була цікавість до нових відчуттів (0,8%), невдоволеність життям, що виникла на ґрунті постійних родинних конфліктів та конфліктів у навчальному закладі (0,8%) та ін.

Попри сформовані думки у студентів стосовно значного та величезного ризику вживання будь-якого з видів наркотиків все ж залишається своєрідна "група ризику", які наголошують на відсутності або слабкому ризику їх для життя людини, а то і взагалі не знають нічого з даного питання (табл. 2). Тому основна профілактична діяльність має бути спрямована саме на таку молодь, яка потребує об'єктивних сучасних знань, правдивої інформації в поєднанні слів і практичних дій, викорінення певних стереотипів щодо вище окреслених проблем, розвитку навичок здорового способу життя тощо.

З метою превентивної та корекційної діяльності з формування ЗСЖ ми пропонуємо актуальний проект **соціально-педагогічної служби ВНЗ (СПС)**, яка б стала суб'єктом формування здорового способу життя студентів, діяльність якої ґрунтується на впровадженні програм навчального характеру, акцентується на особистому і соціальному розвитку молоді.

Соціально-педагогічна діяльність – різновид педагогічної діяльності, спрямованої на надання допомоги студенту в процесі його соціалізації, освоєння ним соціокультурного досвіду і на створення умов його самореалізації. Саме соціально-педагогічна діяльність у ВНЗ потребує наявності соціального педагога, на якого б було покладено виконання ним діагностичної, прогностичної, освітньо-виховної, правозахисної, організаційної, комунікативної, послужливо-профілактичної функції. Соціальний педагог у своїй соціально-педагогічній діяльності виступає у трьох ролях: радника, консультанта, захисника тощо. Успішна реалізація його діяльності можлива лише при значній підготовці, що включає широке коло знань, умінь і навичок.

Крім того, превентивну освіту слід розглядати не як систему правил, настанов та заходів, а як індивідуально спрямовану діяльність, що, перебуваючи в постійному режимі соціально-педагогічного моніторингу, який коригує особистість, допомагає їй зберегти здоров'я та безпечно поводитися тощо.

Завданням проекту є: створення соціальних умов для усунення факторів адиктивної поведінки; навчання молоді навичок прийняття рішень, визначення мети, встановлення норм, вміння цінувати себе, а також власне життєвих навичок; формування навичок відмови від пропозицій вживання психоактивних речовин; визначення найбільш ефективних індивідуальних засобів, форм, методів розвитку особистості; відповідно до загальної програми роботи з молоддю та індивідуальної програми роботи з окремим студентом, здійснення комплексної системи заходів щодо діагностики, профілактики, корекції, особистого і соціального розвитку, що спрямовані на забезпечення реалізації положень Державної програми

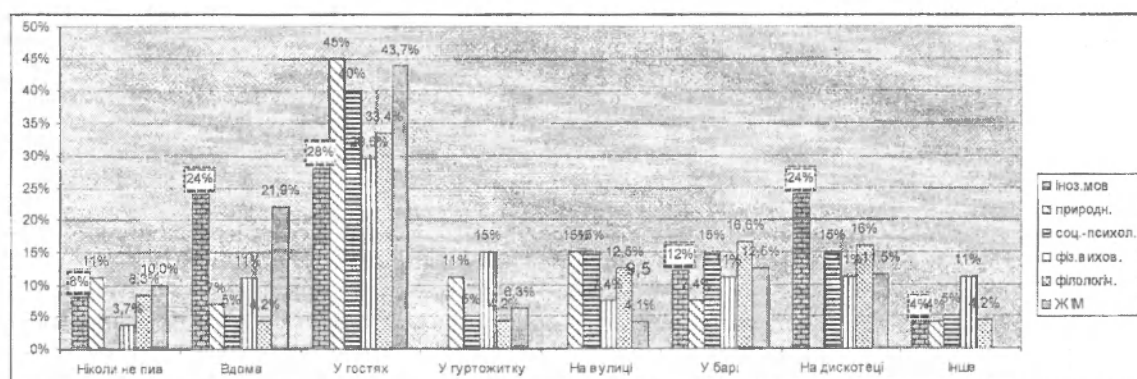


Рис. 2. Місце останнього споживання спиртного студентів ЖДУ і ЖІМ

Таблиця 2  
Думка студентів ЖДУ і ЖІМ про шкоду негативних факторів здоров'ю людини

Якщо люди...	Ризику нема	Слабкий ризик	Значний ризик	Величезний ризик	Не знаю
пробують палити "травку"		7,3%	18,7%	66,6%	7,3%
палять "травку"	1,6%	9,7%	15,4%	60,0%	1,6%
пробували наркотик		7,3%	14,6%	74,0%	4,0%
вживають наркотик, що вводиться ін'єкційно			2,4%	91,0%	4,0%

“Освіта” (Україна XXI століття)”, “Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті” та ін.

Одним із найсуттєвіших напрямків роботи соціально-педагогічної служби є профілактика, складовими якої є створення: комплексних груп спеціалістів, які забезпечують соціальний захист молоді; виховного середовища, яке дозволяє гармонізувати відносини молодого покоління зі своїм найближчим оточенням в сім'ї, за місцем навчання, роботи; системи підготовки спеціалістів, здатних здійснювати професійну психологічну, соціальну, медичну допомогу, займатися профілактично-виховною роботою з людьми групи ризику, їх родинами; суспільних освітніх програм для підсилення усвідомлення і привернення уваги до проблем молоді з ненормативною поведінкою (телевізійні, освітні програми тощо); умов для соціалізації вільного часу молодого покоління; системи інформаційно-просвітницької діяльності тощо [5, с. 63–66].

Одним з підрозділів СПС має стати соціальний інтерактивний театр як спроба самостійного, ґрунтовного дослідження негативних процесів у молодіжному середовищі. Театр доносить до свідомості студентів серйозні проблеми сьогодення, показує моделі різнобічного їх вирішення. Конфліктний сюжет обов'язково розігрується на сцені, але у його розв'язанні беруть участь і глядачі. У будь-який момент глядач може репрезентувати свій спосіб вирішення проблеми. В цьому і полягає принцип інтерактивності [8, с. 60].

Важливою ланкою СПС є діяльність Школи лідерів, побудованої за технологією “рівний – рівному”, що традиційно розглядається в соціальній педагогіці як технологія профілактики ранніх статевих стосунків, хвороб, що передаються статевим шляхом (ВІЛ/СНІДу), як технологія громадянського виховання, яка може бути використаною і для профілактики насильства. Ця технологія ґрунтується на провідній діяльності підлітків – спілкуванні і бажанні зайняти гідне місце у колективі, виконувати роль лідера, бути авторитетними (за теорією Е.Берна – дорослими й рівними), самореалізованими і корисними. Ознаками її є: навчання рівних рівними; предметне спілкування, поширення достовірної інформації про названі проблеми; поширення зразків власного прикладу життєвої позиції і досвіду подолання проблем; активні дії підлітків-інструкторів і педагогів-тренерів; спростування стереотипів про названі проблеми; спеціально організоване або неформальне спілкування однолітків між собою: надання ініціативи в передачі соціально значущої інформації молоді.

Таким чином, проблема формування ЗСЖ студентів вимагає застосування інноваційних підходів, які, використовуючи накопичений позитивний досвід, дадуть змогу реалізувати потенціал нових структурних підрозділів ВНЗ у процесі виховання студентської молоді.

#### Література

1. Динаміка поширення тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 1995, 1999, 2003 роки / О.М.Балакірева (кер. авт. кол.), О.О.Яременко, О.Р.Артюх та ін. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2003. – 174 с.
2. Кожухівський О. Формування здорового способу життя учнів та студентської молоді // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні: Зб. наук. праць. – Житомир, 2002. – С. 191–194.
3. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Директор школи. – 2004. – №40. – С. 23–32.
4. Основи здоров'я: Експериментальний посібник для учнів I-й віковий рівень / Т.Бойченко, Н.Колодій. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – 104 с.
5. Основи здоров'я: Експериментальний посібник для учнів III віковий рівень / Т.Бойченко, Н.Колодій. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – 124 с.
6. Полулях А.В. Організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя підлітків // Вісник ЖДПУ. – 2003. – Вип. 13. – С. 118–121.
7. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика / О.О.Яременко (кер. авт. кол.), О.М.Балакірева, О.О.Стойко та ін. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн. 7. – 197 с.
8. Формування здорового способу життя молоді: Навч.-метод. посібн. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / Т.В.Бондар, О.Г.Карпенко, Д.М.Дікова-Фаворська та ін. – К.: Український ін-т соц. дослідж., 2005. – 116 с.

#### SOCIAL PEDAGOGICAL SUPPORT OF FORMING A HEALTHY LIFE STYLE OF STUDENTS

Palko I.M.

The article contains the results of investigating the problem of the students' healthy lifestyle. The author presents the own project of positive motivation for healthy lifestyle of students during their study at Higher education establishments.