

ДОТРИМАННЯ СТИЛЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА УСПІШНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Резюме. У статті виявлено рівень знань студентської молоді щодо дотримання здорового способу життя, розуміння необхідності його ведення як стилю поведінки та передумови успішної соціалізації.

Ключові слова: стиль, здоровий спосіб життя, соціалізація, студентська молодь.

Постановка проблеми. Старші підлітки, які сміливо крокують у доросле життя ВНЗ після закінчення ЗНЗ, непомітно для себе наслідують один від одного модний стиль молодіжного життя, яке насичене низькою культурою дозвілля (статева розпуста, куріння, вживання алкогольних сумішей, азартні ігри тощо), нововведенням «незвичного» сленгу та зовнішнього вигляду, що прищеплюється у процесі спілкування з представниками різних субкультурних груп. Це не повний перелік «ноу-хау», що полюбляє студентська молодь та є вкрай небезпечним для її становлення як соціальної особистості. Відомо, що у ході процесу соціалізації – становлення та розвитку особистості молоді – відбувається переосмислення життєвих цінностей, змінюється стиль поведінки після втрати довіри до батьків, вчителів, викладачів унаслідок педагогічних і виховних помилок з боку дорослих. Отже, починає посилюватися рівень довіри до своїх ровесників, нових друзів, які стають джерелом інформації щодо ведення своєрідного способу життя. Уміння приймати правильне рішення, не зважаючи на негативний зовнішній тиск, є проблемою багатьох молодих людей, які не до кінця усвідомлюють необхідність дотримання стилю здорового способу життя (ЗСЖ). Актуальність та недостатня розробленість означеної науково-педагогічної проблеми зумовили вибір теми нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес соціалізації студентів у вищому навчальному закладі досліджували українські та російські учені: соціалізація студентів-першокурсників (Л. Дябел), соціалізація студентів у виховному процесі ВНЗ (О. Севастьянова, В. Штифурак), соціально-педагогічні умови соціалізації студентської молоді (І. Зверева, Ю. Поліщук, Н. Сівак), соціальна адаптація студентської молоді (В. Лях), науково-теоретичні засади соціалізації студентської молоді (С. Савченко, В. Тесленко). Мега-, макро-, мезо-, мікро чинники впливу на формування способу життя особистості, яка на різних етапах соціалізації має вирішувати природно-культурні, соціально-культурні та соціально-психологічні завдання розглянув російський учений О. Мудрик. На концептуальних положеннях сучасної теорії виховання (І. Бех, Т. Дем'янок, В. Оржеховська, О. Сухомлинська) досліджувалися проблеми виховання культури особистісного самоствердження в ранньому юнацькому віці (А. Адлер, О. Безкоровайна, Л. Божович, М. Добринін, О. Леонтєв, Л. Петровська тощо). Теорію та практику навчання й виховання студентської молоді щодо ведення ЗСЖ обґрунтували сучасні дослідники (Т. Бойченко, М. Гончаренко, І. Дудка, О. Ревякіна) [1; 14; 22; 25].

Формулювання завдання та цілей статті. Сприяння повноцінному соціальному становленню здорової студентської молоді в умовах інформаційного тиску, впливу асоціативного середовища, субкультурної стратегії поведінки є одним із завдань соціально-педагогічної діяльності в умовах ВНЗ і вагомим напрямом навчально-виховної роботи, що досягається у процесі соціалізації, передбачає розуміння значущості результатів власних зусиль і детермінується каузально-цільовою установкою у вимірах сформованого стилю ЗСЖ. Тому виникла необхідність проаналізувати науково-педагогічну літературу згідно проблеми дослідження; виявити рівень знань та розуміння студентської молоді щодо необхідності дотримання ЗСЖ як стилю поведінки; надати рекомендації, запропонувати методи і засоби навчання студентській молоді з приводу ведення ЗСЖ як інтегрованого показника й передумови успішної соціалізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Студентство – соціальна категорія молоді, організаційно об'єднана інститутом вищої освіти (І. Шевчук); специфічна соціально-професійна група з урахуванням її власного місця в структурі держави, соціального знання, соціально-психологічних і політичних рис (О. Мороз, Г. Костюк та інші). Студентський вік – період становлення особистості, професійної підготовки майбутніх спеціалістів, час для перегляду системи цінностей, зміцнення здоров'я, активного формування внутрішньої потреби особи співвідносити власні прагнення з інтересами суспільства.

Особистість – системна соціальна характеристика індивіда, що формує предметну діяльність та спілкування і зумовлює причетність до суспільних відносин; ознака свідомого індивіда, який займає певну позицію у суспільстві і виконує певні соціальні ролі; людський індивід як продукт соціального розвитку певної історичної епохи з притаманними йому індивідуальними і соціально обумовленими властивостями та якостями психіки. Особистість у суспільстві перебуває під постійним впливом багатьох чинників: економічних, політичних, культурних, національних тощо і водночас виступає як об'єкт та суб'єкт суспільних відносин. На психіку особистості впливає психологія тієї соціальної групи, до якої вона належить: сім'я, навчальний або виробничий колектив тощо. У кожній людині існує тісний зв'язок між її індивідуальними, суспільними і загальнолюдськими рисами. Особистість впливає на суспільство, а суспільство – на неї. Уміння органічно поєднати в собі загальнолюдське, особистісне, індивідуальне, не абсолютізуючи чогось одного з них на шкоду іншим, є свідченням не лише людської гармонії, а й життєвої мудрості [12, 211-212; 21, 160-161]. Структура особистості – системне цілісне психологічне творення, якому притаманні цілісність, детермінованість, взаємозв'язок, підпорядкованість, орієнтованість, функціонування, певний рівень розвитку елементів на який впливають соціальний, індивідуальний, психологічний, діяльнісний та біологічний (генетичний) чинники [6, 72].

Особистість є центральною в молодіжній субкультурі, через що впливає на динаміку загальної культури. Молодіжна субкультура, у свою чергу – механізм соціалізації молодого покоління та своєрідний «місток» між юнацтвом та дорослістю (Ю. Лисенко); складова загальної культури суспільства, яка реалізує потреби, відповідні психологічним та соціальним рівням розвитку молодого людини, стверджуючи специфічність її ціннісних орієнтацій і способу життя в соціумі; підсумок культурної диференціації та форма соціального вираження власного «я» (Д. Маглон); сукупність поглядів, цінностей, норм поведінки та моди, притаманних підліткам від 13 до 19 років; представниками молодіжної субкультури є молодь від 14 до 35 років (Ю. Лисенко).

Субкультура (від лат. «sub» – під та «culture» – обробляння, розвиток, виховання, що означає під культура); підсистема загальної системи культури будь-якої країни чи суспільства; група людей, які мають певні цінності, традиції, переконання, норми, правила, поведінку, відрізняючи таким чином себе від інших (М. Бесіс, У. Джеймс); культурна спільність з деякими особливими рисами та ознаками, виділеними з тієї чи іншої культури (П. Гуревич, І. Зязюн) [7, 12-13, 16-17].

Серед сучасних студентів зустрічаються представники різних субкультур, які ворогують між собою та живуть власним життям. Наприклад, у Великобританії, через проведення спортивних акцій, змагань, міській владі вдалося налагодити дружні стосунки між субкультурами готів та «chews» (чоусів). Їх було залучено до гри в пейнтбол, де вони порозумілися.

Однією з умов оптимального вирішення завдань, що стоять перед студентом – це розуміння важливості раціональної організації часу та наявності досвіду його використання. Великий відсоток вільного часу студента відводиться дозвіллю як чинника становлення та розвитку особистості, засвоєння нею культурних і духовних цінностей. Тому сфера дозвіллевої діяльності студентів – вагомий засіб соціалізації, всебічного розвитку на основі вибору їх діяльності, коли набувається соціальний досвід, налагоджується соціальне середовище, організовується соціально-виховний процес [24, 34-36].

Соціалізація (від лат. socialis – суспільний) – перетворення власності на загальнонародну; процес, завдяки якому індивід отримує знання, цінності, соціальні навички, відчуття, що допомагають йому інтегруватися в суспільстві й вести себе там адаптивно (люди усіх вікових категорій); життєвий досвід, який людина отримує з дитинства, коли набувається цінності суспільства і її власні соціальні ролі; процес становлення особистості шляхом засвоєння знань, цінностей і норм, притаманних даному суспільству; процес, що включає в себе засвоєння індивідом соціального досвіду через входження в соціальне середовище, систему соціальних зв'язків та активне відтворення системи, соціальних зв'язків індивідом завдяки його активній діяльності, входженню в соціальне середовище [4, 283; 15, 538; 24, 32].

Соціалізація молоді, що здійснюється у просторі дозвілля, найчастіше виявляється під впливом стихійних і негативних чинників, що практично не піддаються регулюванню. Тому падіння рівня загальної культури молоді найчастіше призводить до криміналізації (І. Белецька) дозвілля [3].

Під час інтерв'ювання першокурсників психолого-педагогічного та фізико-технологічного факультету РДГУ з'ясовано, що студенти: 1) упродовж навчального року не вміли раціонально організувати час за відсутності дотримання складеного режиму дня, сну, відпочинку тощо; 2) використовували пасивні форми проведення дозвілля, які мали інформаційно-розважальну спрямованість із залученням до вживання алкогольних сумішей, куріння сигарет; 3) студенти не мали можливості займатися в гуртках, клубах тощо за власним уподобанням у зв'язку з їх відсутністю на території університету. Майже одне й теж саме констатують студенти другого та третього курсів.

У зв'язку з вищевикладеним є доречним запровадити у всіх ВНЗ України досвід зарубіжних країн. Наприклад, пріоритет у дозвіллевій роботі з підлітками та молоддю у Великобританії надається програмам, спрямованим на розвиток творчого та духовного потенціалу молоді в інтересах її становлення та самореалізації, популяризацію ЗСЖ, підтримку талановитої молоді тощо.

Англійські дозвіллеві заклади оптимально поєднують різні напрями роботи з підлітками та молоддю: *культурно-дозвіллевий та рекреаційний* (створення умов для самовдосконалення молоді, її творчого розвитку за допомогою заходів розважального характеру, культурно-мистецьких гуртків, виставок, конкурсів, фестивалів), *соціально-профілактичний* (попередження негативних явищ у молодіжному середовищі шляхом бесід, семінарів, диспутів, театротерапії, активного залучення підлітків й молоді до суспільно-корисної праці, інформаційно-консультативної допомоги), *профорієнтаційний* (допомога щодо усвідомленого вибору професії), *спортивно-оздоровчий* (зміцнення здоров'я підлітків через формування та розвиток фізичної культури засобами дозвілля). Усі молодіжні об'єднання мають визначені структуру, бюджет, координаційні центри з організаційних питань. При навчальних закладах діють спортивні клуби (тенісні, акробатики, легкої атлетики, ігрових видів спорту), головним завданням яких є підвищення престижу ЗСЖ для молодого покоління. Дозвіллева спортивна діяльність в клубах координується асоціаціями з різних видів спорту: футбольна, парусна асоціація, асоціація крикету тощо [26].

Педагогічні аспекти соціалізації та соціального розвитку особистості, процеси соціального виховання й підтримки досягнутих і відновлення втрачених соціальних характеристик особистості – предмет соціальної педагогіки. Фахівець, який закінчив ВНЗ за спеціальністю «соціальна педагогіка» може займати посаду соціального педагога у ЗНЗ різного типу.

Метою соціально-педагогічної діяльності є створення сприятливих умов соціалізації, всебічного розвитку особистості, задоволення її соціокультурних потреб чи відновлення соціально схвалених способів життєдіяльності, а об'єктами – діти, молодь, сім'я [2, 7-9].

Отримуючи позитивний або негативний досвід у процесі взаємовідносин з іншими членами соціальної групи особистість, як свідомий індивід, вибирає той чи інший спосіб життя [12, 213].

Спосіб життя – це повсякденна поведінка людини. У будь-якому віці він впливає на здоров'я. Недотримання правил ЗСЖ у молодому віці має згубний вплив на здоров'я людини в майбутньому [23, 20].

Здоровий спосіб життя – активна діяльність людей, спрямована на збереження й поліпшення здоров'я; свідоме та щасливе життя індивіда, яке ґрунтується на розумінні й тлумаченні різних сфер життєвої реальності людини на основі досить суворих законів тощо [16, 40].

Відомо, що людина може прожити здоровою до 110-120 років, якщо буде вести тверезий, безпечний, ЗСЖ. У наш час довгожителі рідко зустрічаються, так як мало хто із людей дотримується десяти Заповідей Божих, а тим більше не усі намагаються формувати, зберігати, зміцнювати та відновлювати (ФЗЗВ) власне здоров'я. Після інтерв'ю зі студентами першокурсниками ми дізналися, що вони не ставлять за мету робити вранці зарядку, не усі снідають чи обідають, харчуються «швидкою» їжею в магазинах, на вулиці, не вміють чергувати працю з відпочинком, не дотримуються розпорядку дня та сну проводячи багато часу перед телевізором чи комп'ютером. Тому студентів необхідно мотивувати щодо ведення безпечного, тверезого, ЗСЖ в процесі вивчення будь яких дисциплін, що викладаються у ВНЗ [22].

Якщо у 50-ті роки, через ЗМІ студенти дізнавалися про моду на куріння серед вчителів (фільм «3 легким паром»). Сьогодні через ЗМІ у зарубіжних країнах пропагують студентам моду на здоров'я (ведення ЗСЖ, зайняття спортом). Відомі кінозірки залучають молодь до вегетаріанства, а президент США – рекомендує здійснювати ранкові пробіжки перед роботою.

Позитивним є те, що за останні 10-ть років в Україні розгорнулася активна пропаганда ЗСЖ до якої доклали зусилля соціальні педагоги, валеологи-педагоги, шкільні та вузівські психологи, класні керівники, вихователі, науковці-педагоги. Останні допомагають молоді створити таке уявлення про здоров'я, яке формується через способи інтерпретації феномену «здоров'я», що характерні для сучасної науки і культури. Наприклад, О. Рев'якіна акцентує увагу на чинники, що впливають на особистісне здоров'я студента в процесі навчання у вищій школі і потребують подальшого дослідження. М. Шевців презентує моделі особистісного, міжособистісного, суспільного рівня, досвід упровадження багатьох підходів, стратегій до формування ЗСЖ, яке сприяє ФЗЗВ індивідуального здоров'я студентської молоді, звертає увагу на ефективності проведення місцевих профілактичних заходів через сучасну освіту. Н. Чемерис радить протидіяти наркотичній залежності, яка виникає в результаті куріння, вживання алкогольних сумішей та психоактивних речовин (ПАР) через первинну, вторинну, третинну (універсальну, селективну, індикативну) профілактику на базі медико-психологічних, соціальних та педагогічних технологій; забезпечення різних підходів (інформаційний; заснований на афективному навчанні; на формуванні життєвих навичок; на альтернативному вживанні наркотиків; на зміцненні здоров'я; інтегративний), сформованих на розумінні застосування профілактики; створення методів конструювання моделей профілактики наркоманії («превенції» Дж. Самероффа; «превентивних буферів» Н. Ремези і М. Роттера; «антисоціальної поведінки» Г. Паттерсона). О. Царенко пропонує звернутися до етнічних соціокультурних еталонів здоров'я (християнський; антропоцентричний; адаптаційний до соціуму та природи; патріархальний; архаїчний), характерних для української культури і віддзеркалених у національних образах, символах, щоб допомогти сучасній молоді зрозуміти, які знання про здоров'я та який спосіб їх подачі можуть змінити сприйняття себе у світі, зробити ЗСЖ цікавим явищем для різних прошарків населення України [13; 18, 26-28; 19, 22-25; 20, 7-14].

З метою виявлення рівня знань студентської молоді щодо дотримання ЗСЖ, розуміння необхідності його ведення як стилю поведінки та передумови успішної соціалізації на початку 2014-2015 н.р. ми провели соціологічне опитування серед першокурсників факультету початкового навчання РДГУ. Були задіяні 75 студентів (3 групи). Виявлено, що у всіх групах були студенти, які курили: перша група (32) – 25 %, друга (23) – 17 %, третя (20) – 15 %. Отже, із 75 першокурсників – 19 % курять під час перерви у ВНЗ.

На запитання «чи є здоровим спосіб Вашого життя?» студенти відповідали «мабуть ні», «важко відповісти», «ні» та «частково так». Із 75 студентів – 15 % були впевнені, що ведуть ЗСЖ. Першокурсники стверджували, що кожен день зловживають кавою, забувають снідати, замість повноцінного обіду обмежуються бутербродами. Також обов'язковим атрибутом відпочинку студентської молоді є вживання алкогольних сумішей (горілка, вино, пиво тощо). Вражає те, що студенти не вміють організувати свій час, планують в подальшому бути вчителями, розуміють про небезпеку для власного здоров'я ведення не здорового стилю життя. Разом з тим, уже давно існує досвід технології організації свого часу, стилю життя – тайм-менеджменту, який можна регламентувати молоді на кожному їхньому кроці життя.

Стиль життя – унікальний, стійкий спосіб дій людини (за Альфредом Адлером, який вважав, що такий стиль складається із багатьох мотивів, рис, інтересів і цінностей людини та виявляється у всій її поведінці); стійка схильність людини до певного характеру, чіткої послідовності поведінкових актів; виражає специфіку життєвого шляху людини, конкретні умови та обставини її формування як особистості, особливості рис характеру, потреб та інтересів. Є діяльний, споглядальний та індиферентний стилі життя. У площині здоров'я – це система повторюваних у повсякденній поведінці «здорових» або «нездорових» практик, що визначають становище людини в соціальному просторі. Тобто, здоровий стиль життя людини визначається такими чинниками як індивідуально-психологічний, віковий, біоритмологічний. Це психосоціальна категорія; похідна від ЗСЖ; виникає на певному рівні суб'єктності та творчості у процесі життєдіяльності, на підставі

особистісних уявлень про оточуючий світ, почуттів, переконань, бажань, сприяє розвитку особистості, а потім реалізується у процесі життєдіяльності [4, 316; 11, 46-47; 16, 42].

На початку 2015-2016 н.р. з метою виявлення тенденції студентів ВНЗ щодо ведення ними абсолютно тверезого стилю життя, ми провели опитування серед першокурсників (80 студентів) психолого-педагогічного факультету РДГУ та отримали такі результати. 31 % студентів – постійні курці, 7 % – періодичні. Традиційно вживають алкогольні суміші – 72 %, періодично – 11 %. Студенти усвідомлювали негативний вплив наркотичних речовин на власний організм, і як його результат – неуспішне навчання, проте продовжували курити і вживати алкогольні суміші (табл. 1).

Таблиця 1

Вплив вживання алкоголю та нікотину на навчання

№ з/п	Запитання студентам	Відповідь		
		позитивна	негативна	нейтральна
1.	Ви курите?	38 %	62 %	
2.	Як часто вживаєте алкогольні суміші:	-	8 %	
	1 раз на тиждень	38 %		
	1 раз на місяць	43 %		
	1 раз на рік	11 %		
3.	Як часто вживаєте нікотин:			
	1 раз на тиждень	5 %		
	1 раз на місяць	2 %		
	1 раз на рік постійно	- 31 %		
4.	Чи не заважає вам навчатися вживання алкоголю та нікотину?	12 %	82 %	6 %
5.	Коли ви курите?			
	- коли нервуєтеся	15 %		
	- після того, як склали іспит	1 %		
	- коли готуєтеся до іспитів	10 %		
	- при кожній вільній хвилині	58 %		
	- тільки на перерві	14 %		
6.	Чи допомагає вам вживання алкоголю і нікотину краще вчитися?	6 %	78 %	16 %
	7.	Чи допомагає вам вживання алкоголю і нікотину знаходити нових друзів?	56 %	33 %

Не зважаючи на те, що першокурсники вже знали зі шкільної лави достатньо інформації про ЗСЖ, його складові, необхідність ведення, але свій вільний, дозвіллений час витрачали не на відновлення розумових та фізичних сил, а на створення штучної, хімічної ілюзії відпочинку, добровільне затьмарення свідомості, втрату індивідуального здоров'я. Тобто, рівень знань мав би бути високим, проте не правильне прийняття рішення свідчить про низький рівень знань, як надбання студента, низький рівень культури, стилю ведення способу життя, відсутність бажання щось змінювати на краще. Отже, студентська молодь у більшості випадків думала, що веде ЗСЖ.

Упродовж навчального року студенти прослухали інформацію про систему профілактичних заходів під час вивчення дисциплін «Безпека життєдіяльності», «Валеологія» через різні методи і засоби навчання: бесіди, лекції, газети, методичні розробки членів Всеукраїнського громадського руху «Твереза Україна». Також студенти вивчали схожі теми під час навчання суміжних дисциплін валеологічного спрямування.

Першокурсники дізналися, що усі органи в людському організмі страждають від алкоголю, а найбільше за всіх – мозок. Етанол – розчинник, що завдає мозковим клітинам токсичного удару і вони масово гинуть.

Після розтину черепа будь-якої «культурно» та «помірно» питущої людини лікарі-патологоанатоми бачать одне і теж: «зморщений мозок», зменшений в об'ємі, вся поверхня кори якого в мікрівирозках, випадках структур, у разі, коли смерть настала раптово – чітко виражений набряк м'яких мозкових оболонок та речовини головного мозку, як результат систематичної інтоксикації від вживання алкоголю. Один із патологоанатомів описуючи мозок людини, яка, на думку друзів, пила «помірно» і «культурно» вказує на зміни в лобових долях мозку, де видно навіть без мікроскопа, звивини згладжені, атрофовані, крововиливи. Під мікроскопом видно порожнини, заповнені серозною рідиною. Кора мозку – як земля, яку закидали бомбами.

Якщо концентрацію алкоголю в крові прийняти за одиницю, то в спинномозковій рідині вона буде 1,5, а в головному мозку – 1,75. Отже, після прийому кухля пива, склянки вина чи 100 г горілки в головному мозку залишається ціле кладовище вбитих нейронів, які організм змушений виводити через сечостатеву систему до міської каналізації. 200 г сухого вина пригнічує інтелект людини протягом 18-20 днів після прийому. Отже, у тих, хто його вживає 2 рази на місяць, розумова діяльність пригнічується, що негативно впливає та

інтелектуальну працю. Видатні люди стверджують: «пияцтво є тренування в безумстві» (Піфагор); «люди впускають ворога до своїх вуст, який краде їх мозок (В. Шекспір) [5, 10-11; 10, 66].

На противагу Новому Завіту [9, 1002], де промовляється слово Боже: «не упивайтесь вином, від якого буває розпуста» (Послання Апостола Павла до Єфесян, гл. 5, вірш 18), кабачні скінотворці, що з кабаків роблять святину, пропонують «упиватися вином» (св. пр. Іоанн Кронштадтський). Отже, соціальною проблемою людства вже давно є «теорія культурного пиття».

У наш час, згідно «теорії культурного пиття», прийнято вважати «нормальними» людей, які не відмовляються «культурно» тріяти себе наркотичною речовиною – алкоголем у святковій обстановці. Впливаючи на молодь «теорія культурного пиття» забезпечує: безперебійне поповнення лав споживачів алкогольної продукції; пропорційне до кількості проданого алкоголю зростання рівня смертності, відсотку народження неповноцінних дітей, рівня травматизму (80 % травм через алкоголь), поширення інфекційних захворювань (туберкульоз, сифіліс), дитячої безпритульності (батьки – алкоголіки у 80 % безпритульних дітей), злочинності, наркоманії та інших соціальних небезпек [10, 34]. Отже, ХХ століття відзначається споюванням українського суспільства, що набирало обертів упродовж двох останніх століть і продовжує своє існування у світі через пияцтво.

На противагу «теорії культурного пиття» діє теорія тверезості. Вона може реалізуватися через протиалкогольний рух. Наприклад, протягом майже одного століття на Західній Україні діяв потужний антиалкогольний рух. Умовно його можна розділити на 3 етапи: перший, 1840-ві – поч. 1850-х рр. – започаткування братств тверезості, формування ідеології. Другий, від поч. 1860-х до початку ХХ ст. – масова агітаційна робота. Третій, від поч. 1900-х рр. до 1939 р. – заснування осередків по усій Галичині, видання періодики, наукової літератури. Перший та другий етап був очолюваний греко-католицьким духовенством, а третій очолювали представники української національної інтелігенції. У 1939 р. Західна Україна була приєднана до складу СРСР і місце товариств тверезості зайняли витверезники. Теорія тверезості була висвітлена наукою про тверезий спосіб життя (ТСЖ) – собріологією, яка діє з 1980-х років по сьогоднішній день. Вона пояснює причини вживання алкоголю (п'ять сходинок Г. Шичка) і пропонує позбавлення наркотичної залежності через ТСЖ [23, 63-65; 17, 102].

Згідно теорії тверезості, нормальною людиною вважається здорова, психологічно незалежна людина, яка свідомо уникає наркотичних отруень, не лише сама не вживає одурманюючих, психотропних речовин, а й усвідомлює відповідальність за свободу майбутніх поколінь від легальних і нелегальних наркотиків, що лежить на кожному з нас. Теорія тверезості має на меті повернути суспільству тверезість як надійну основу його розвитку і закликає вести ТСЖ. Твереза людина зберігає ясність розуму і довго залишається молодою, а суспільство, у якому живуть тверезі люди (І. Введенський) набирає шалених обертів у своєму загальному розвитку [10, 33-34].

Відомо, що здоровій, тверезій людині властиво постійно прагнути до нових досягнень в своєму духовному (моральному), психічному (інтелектуальному, емоційному) фізичному розвитку, а навченій суспільством «культурно» самоотруюватися алкоголем чи нікотинном зникає бажання і можливість самовдосконалюватися, гармонійно розвиватися та власне бути здоровою особистістю. Тому втішає той факт, що у процесі навчання (друге півріччя) першокурсники більш сприятливо почали ставитися до власного здоров'я: 2-4 % студентів вирішили кинути курити, не вживати алкогольні суміші та зайнятися певним видом спорту, 1-2 % – покінчили із названими шкідливими звичками. На жаль, залишається багато студентської молоді, яких переконає найближче оточення про ведення нездорового способу життя: мовляв, усе можна спробувати «помірно» і «зав'язати», коли тобі захочеться.

Власне «помірне» вживання алкогольного наркотику згідно «теорії культурного пиття» вважається необхідним елементом соціалізації, тоді як тверезість чи безпробудне пияцтво часто називають відхиленням від «норми» [10, 31]. Тому не дивно, що студенти продовжують вживати алкоголь.

Формування здорової особистості найкраще здійснювати шляхом самовиховання у процесі власного життя та через виховні (педагогічні) засоби під час навчання у ВНЗ.

На думку Р. Малиношевського, виховання – основна функція виховного середовища. Мету виховання забезпечує виховний простір, що виникає в результаті міжсистемних взаємодій цілісних виховних середовищ. Виховний же простір – це частково результат свідомої конструктивної діяльності з метою оптимізації виховного процесу. Структурним елементом виховного простору є освітній, культурний або будь-який інший заклад, який бере участь у створенні цього простору. Механізм його розбудови – взаємодія структурних елементів на основі єдиного розуміння педагогічних завдань, єдиних принципів і підходу у вихованні (Н. Селіванова). Взаємодія всіх суб'єктів процесу створення виховного простору детермінується моделлю способу життя молоді [8, 8-10].

Тобто, здорова особистість має виховувати в собі хороші риси характеру, а поганих вчитися позбуватися – перевиховувати себе. До першого способу виховання відноситься – *утримання* (відмова від певних дій чи поганих думок). Є різні об'єкти утримання: у чистоті свого тіла, своєї душі, розуму й серця від фантазій та мрій; розуму й серця від комп'ютерних ігор, духовних та еретичних помилок; виховання характеру через послух; виховання характеру словом; виховання характеру працелюбством; виховання характеру через викорінення поганих звичок та образ з боку інших людей; виховання характеру від негативного реагування на покарання з боку батьків; виховання характеру від негативного впливу однолітків на непристойну поведінку і характер людини.

Отже, виховання характеру, перевиховування себе відбувається через самовиховання – систематичної, послідовної роботи над удосконаленням своїх позитивних та усуненням негативних якостей, що передбачає розвиток моральних емоційно-вольових рис, поліпшення розумових здібностей і процесів, зміцнення індивідуального здоров'я. Формування здорової особистості також здійснюється через самоорганізацію, самоконтроль, саморегуляцію, самопізнання, самовизначення, самосвідомість, коли на перше місце в ієрархії життєвих цінностей вона поставить здоров'я [23, 104-114, 134].

З метою звести до мінімуму шкоду від пропаганди тютюнових виробів, забезпечити право дихати чистим повітрям, забезпечити право на повну інформацію про склад тютюнових виробів, шкідливість для здоров'я кожного їх компоненту, про ризик вдихання тютюнового диму та негативний вплив на навчання й успішність, слід здійснити ряд заходів на державному та місцевому рівнях: подолати звичаї і традиції, що змушують студентів ставитися до алкогольних сумішей у привабливих келихах, як до добрих приятелів, а не як до наркотиків, що несуть смерть; максимально обмежити доступність алкогольних сумішей та інших наркотичних речовин у гуртожитках; закріпити нормативними актами право людей на чисте повітря, вільне від тютюнового диму в державних установах, громадських місцях, на виробництві; заборонити всі форми реклами тютюнових виробів; прийняти всебічний законодавчий акт про контроль виробництва продукції, де є тютюн, його застосування серед пасивних курців та вплив на здоров'я тютюнового диму, що міститься в повітрі; сприяти ухваленню Рамкової Конвенції про Контроль над тютюном, яка має стати ефективним засобом контролю на міжнародному та національному рівні; тютюнова індустрія має повністю компенсувати шкоду, яку спричиняють її вироби за екологічним принципом «Забруднювач платить».

Висновки. Отже, рівень знань першокурсників змінюється з низького на високий за умови розуміння та усвідомлення ними необхідності дотримання стилю ЗСЖ як передумови успішної соціалізації, яка створюється при сприятливих умовах у здоровому середовищі. Наприклад, певна субкультура може негативно впливати на соціалізацію молоді через моду, референтних однолітків. Виховання студента – цілеспрямований процес, результат соціально-культурного співробітництва студента та учасників навчально-виховної роботи ВНЗ. Основою педагогічної організації процесу соціалізації студента у навчальний та позанавчальний час повинна бути активна роль особистості щодо самої себе, обставинам збереження власного життя та здоров'я через використання тайм-менеджменту, моди на ЗСЖ (наслідування ЗСЖ, який ведуть топ моделі, зірки Голівуду, видатні люди), зайняття спортом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безкоровайна О.В. Теоретико-методичні засади виховання культури особистісного самоствердження в ранньому юнацькому віці [Текст]: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.07. – теорія і метод. виховання / О.В. Безкоровайна; Ін-т проблем виховання НАПН України. – К.: [б. в.], 2010. – 39 с.
2. Безпалько Ольга. Соціальна робота і соціальна педагогіка / О. Безпалько // Соціальний педагог. – 2011. – № 11 (59), листопад. – С. 7-9.
3. Белецька І.В. Специфіка дозвілля в життєдіяльності молоді на сучасному етапі / І.В. Белецька // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2009. – № 4. – С. 35-39.
4. Большой толковый психологический словарь. Т. 2 (П–Я). / А. Ребер; пер. с англ. – М.: Изд-во «Вече», 2003. – 560 с.
5. Зберегти свободу / укл. О.А. Почекета. – К., 2008. – 38 с.
6. Корольчук М.С. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.М. Марченко; за заг. ред. М.С. Корольчука. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2005. – 320 с.
7. Лисенко Ю.О. «Молодіжна субкультура» як соціально-педагогічне поняття / Ю.О. Лисенко // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2009. – № 2. – С. 12-18.
8. Малиношевський Р.В. Взаємозв'язок понять «виховний простір» та «виховне середовище» / Р.В. Малиношевський // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2009. – № 2. – С. 4-11.
9. Новый Завет Господа Нашего Иисуса Христа. – П.: Свято-Успенская Почаевская Лавра, 2009. – 1216 с.
10. Про що мовчить реклама? Або Алкогольно-тютюновий зашморганш / укл. О.А. Почекета, С.В. Одарченко. – Рівне, 2009. – 69 с.
11. Парфіненко Т.О. Підходи до визначення сутності та структури поняття «здоровий стиль життя» / Т.О. Парфіненко // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: тези доп. XIII міжн. наук.-прак. конф. – Х.: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2015. – 312 с.
12. Психологія: навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В.Л. Злишков [та ін.]; за наук. ред. О.В. Винославської. – [2-е вид., пер. та доп.]. – К.: ІНКООС, 2009. – 390 с.
13. Ревякіна О.Г. Фактори, що впливають на особистісне здоров'я студента в процесі навчання у вищій школі / О.Г. Ревякіна // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія: зб. статей. – Ялта: РВВ КГУ, 2014. – Вип. 44. – Ч. 3. – С. 330-338.
14. Сівак Н.А. Соціально-педагогічні умови соціалізації студентської молоді у вищих педагогічних навчальних закладах [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. – соц. педагогіка / Н.А. Сівак; Ін-т проблем виховання НАПН України. – К.: [б. в.], 2012. – 18 с.
15. Словник іншомовних слів / уклад. С.М. Морозов, Л.М. Шкарапута. – К.: Наук. думка, 2000. – 680 с.
16. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я: навч. посібник / М.П. Тимофієва, О.В. Двіжона. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. – 296 с.

17. Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві: доповіді наук.-практ. конф., 15 липня 2012 р., Біла Церква / відп. ред. С.В. Козуля. – Біла Церква, 2012. – 140 с.
18. Царенко Людмила. Моделі здоров'я у просторі української культури / Л. Царенко // Соціальний педагог. – 2011. – № 12 (60), грудень. – С. 23-28.
19. Чемерис Наталія. Протиція шкідливим звичкам / Н. Чемерис // Соціальний педагог. – 2011. – № 9 (57), вересень. – С. 21-25.
20. Шевців М.В. Здоровий спосіб життя як умова соціалізації студентської молоді / М.В. Шевців // Вікова фізіологія та валеологія [Текст]: матеріали університет. наук.-практ. конф. викладачів та студ. 23-24.04.2007 р.; М-во освіти і науки України, РДГУ. Психолого-природничий ф-т. Каф. валеології: [редкол.: М.В. Шевців, М.Г. Макогончук, Є.О. Серган, Н.В. Гончарук, О.А. Шевчук]. – Рівне, 2007. – С. 5-14.
21. Шевчук О.А. Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів: метод. посібник для вчителів та учнів / О.А. Шевчук. – Рівне: Ліста, 2001. – 200 с.
22. Шевчук О.А. Мотивація ведення безпечного, тверезого, здорового способів життя в процесі вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності» / О.А. Шевчук // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти: зб. наук. праць; наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. Випуск 8 (51). – Рівне: РДГУ, 2014. – С. 175-177.
23. Шевчук О.А. Основи здоров'я: конспекти уроків: 9 клас / О.А. Шевчук. – К.: Шк. Світ, 2009. – 136 с.
24. Шевчук І.В. Соціалізація студентів вищих педагогічних навчальних закладів в умовах поліетнічного регіону / І.В. Шевчук // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2009. – № 2. – С. 32-36.
25. Штифурак В.Є. Соціально-педагогічні основи виховної роботи зі студентською молоддю у вищих навчальних закладах [Текст]: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.05. – соц. педагогіка / В.Є. Штифурак; Луганський нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – Л.: [б. в.], 2011. – 44 с.
26. Інтернет ресурс: <http://www.allbest.ru>. – Назва з екрану.

Е.А. ШЕВЧУК. СОБЛЮДЕНИЕ СТИЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ПРЕДПОСЫЛКА УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Резюме. В статье выявлено уровень знаний студенческой молодежи о соблюдении здорового образа жизни, понимание необходимости его ведения как стиля поведения и предпосылки успешной социализации.

Ключевые слова: стиль, здоровый образ жизни, социализация, студенческая молодежь.

O.A. SHEVCHUK. A HEALTHY LIFESTYLE AS A PRECONDITION OF THE SUCCESSFUL SOCIALIZATION OF STUDENTS

The summary. The article reveals the level of knowledge of the students about a healthy lifestyle. The attention focuses on the necessity of leading such a life as a precondition for successful socialization.

Key words: style, healthy lifestyle, socialization, and students.

Рекомендовано до друку:
Д-р пед. наук, проф. В.В. Вербець.

Одержано редакцією 11.02.2016 р.

УДК: 376 – 316. 6 (075)

У.М. ГУРАЛЬ

ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ В МОЛОДШИХ СПЕЦІАЛІСТІВ КОМЕРЦІЙНИХ КОЛЕДЖІВ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У РОЗВ'ЯЗАННІ ПРОФЕСІЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Резюме. У статті розглянуто конфліктологічну компетентність майбутніх фахівців сфери послуг. Проаналізовано сутність конфліктів та розкрито зміст конфліктологічної компетентності. Висвітлено питання управління конфліктами, проаналізовано шляхи попередження конфліктів. Особлива увага приділена висвітленню поглядів науковців щодо методів формування конфліктологічної компетентності студентів, які здобувають освіту в коледжах.

Ключові слова: сфера послуг, конфліктологічна компетентність, коледжі, методи.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У процесі соціалізації кожна особистість прагне максимального утвердження, а це найперспективніше зробити на основі конфліктологічної взаємодії. Таким чином, конфлікт сьогодні не належить до якоїсь однієї галузі наукових знань, а використовується у різноманітних аспектах, адже немає ні однієї сфери де не було б конфліктів. Сфера послуг не є винятком, адже доволі часто і працівники цієї сфери і споживачі послуг є незадоволеними якістю отриманої продукції, а тому вступають у міжособистісні протиріччя. Зазначимо, що уникнути більшості конфліктів, які виникають та розвиваються в сфері послуг неможливо, а отже, постала нагальна потреба ґрунтовно вивчити та дослідити сутність, типологію, функції та особливості конфліктологічної взаємодії.

© У.М. Гураль, 2016