

## **УСВІДОМЛЕННЯ ЦІННОСТІ ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВИ УСПІШНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ**

*У статті висвітлено діяльність психологічної служби навчальних закладів зі збереження та зміцнення здоров'я школярів та формування в них мотивації та навичок здорового способу життя.*

Людина, її життя і здоров'я є найвищими соціальними цінностями, зазначеними в Конституції України. На основі результатів низки досліджень установлено, що сучасний стан здоров'я молоді, який з року в рік погіршується, зумовлений не лише низьким економічним станом сімей, фізичними та психоемоційними навантаженнями, стресовими ситуаціями, а й ознаками кризових явищ в ідеологічній та духовній сферах підлітків та молоді; поширенням шкідливих звичок та ризикової поведінки [3].

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові - фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збуджуваність, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяви, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду - все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму - сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я,

---

\* © Ворона О. І., Мартиненко А. Л.

безпека існування тощо. Зрозуміло, що в реальному житті всі чотири складових – соціальна, духовна, фізична, психічна – діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

Отже, здоров'я – це стан повного фізичного, емоційного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. Тобто всі складові здоров'я однаково важливі, і якщо буде відсутня хоча б одна з них, людина не буде почуватися здоровою [1].

Безперечно, проблеми збереження здоров'я молоді виходять далеко за межі сфери медицини та охорони здоров'я. Тільки системний підхід до вирішення проблеми може дати цілісне уявлення про шляхи її вирішення, забезпечити взаємодію між окремими ланками і фахівцями та надати нові можливості щодо реалізації профілактичних заходів. У цьому контексті актуально залишається подальша розробка, удосконалення та реалізація програм психолого-соціальної підтримки підлітків з метою збереження й покращення їх здоров'я.

Підлітковий вік – це перший етап життя, коли людина сама починає відповідати за себе й приймати самостійні рішення. Одне з основних завдань юності – здатність подивитися на світ іншими очима і побудувати систему цінностей, відмінну від батьківської. Це основний процес морального розвитку в підлітковому віці.

Особливу значущість має той факт, що саме під час соціалізації в підлітка вперше з'являється усвідомлене ставлення до свого здоров'я. Якщо воно не буде сформовано на цьому етапі, його не буде і в подальшому. Здоров'я слід розглядати як передумову для виконання людиною намічених життєвих цілей і завдань. З певного часу діти відчувають необхідність відокремитись від батьківського впливу й опіки, розпочати «своє життя». Але при цьому не усвідомлюють, що Своє Життя починається з того, що людина бере на себе відповідальність за нього. Відповідальність – один із найскладніших феноменів у теорії вольових якостей людини – є особистісною основою її поведінки. Ця якість відображає схильність особистості притримуватися у своїй поведінці соціальних норм, виконувати свої обов'язки і готовність звітувати за свої дії перед суспільством і самим собою. Але через недостатній життєвий досвід, несформованість моральних цінностей, нестійкість мотивації, відповідальність у цей віковий період носить ситуативний характер. Тому важливим є розвиток у підлітків ініціативи, самостійності, відповідальності, здатності активно й творчо будувати свої відносини в різних сферах дійсності [2].

Ураховуючи, що підлітки загалом – це учнівська молодь, школярі, які переважну кількість часу проводять у навчальному закладі, найважливішою справою школи є турбота про здоров'я учнів. Від гарного самопочуття, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світосприйняття, розумовий розвиток, рівень

## ПСИХОЛОГІЯ

навчальних досягнень, віра у свої сили. Навчання школярів здоровому способу життя повинно бути системним і сприяти гармонійному розвитку їхніх психофізичних здібностей. Щоб бути здоровим, необхідні здорові життєві навички і звички, мотивація до збереження і постійного зміцнення здоров'я.

Але, на жаль, існує ціла низка факторів ризику в закладах освіти, які призводять до погіршення здоров'я дітей і підлітків. Це такі «шкільні» фактори ризику: інтенсифікація навчального процесу; невідповідність методик і технологій навчання віковим можливостям школярів; стресова педагогічна тактика; невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу; недоліки в існуючій системі фізичного виховання; відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя. Необхідною умовою вирішення наведених проблем є вживання таких заходів у закладах освіти: реальне розвантаження змісту загальної освіти; використання ефективних методів навчання; підвищення якості занять фізичною культурою; організація моніторингу стану здоров'я дітей і молоді; покращення організації харчування учнів; раціональне дозвілля.

Змусити дитину вести здоровий спосіб життя неможливо, однак прищеплювати, виховувати культуру здоров'я потрібно. З метою реалізації завдання формування в учнів навичок здорового способу життя використовують такі форми організації превентивного виховання: анкетування, тестування; гурткові заняття; дні, тижні здоров'я та профілактики шкідливих звичок; конкурси малюнків, творів; родинні свята та свята здоров'я; рольові ігри, вікторини; години спілкування на свіжому повітрі; психологічні тренінги; диспути, дискусії, круглі столи; регулярне оновлення настінної інформації; перегляд та обговорення фільмів; співпраця з батьками учнів з питань формування культури їхнього здоров'я та здоров'я їхніх дітей; розробка пам'яток тощо [6].

У кожному навчальному закладі зазвичай функціонує психологічна служба. Пріоритетними завданнями психологічної служби є: оптимізація психічного здоров'я в процесі навчальної діяльності; психологічна діагностика, вибір і застосування методів корекції; формування основ забезпечення здоров'я під час просвітницько-профілактичної роботи; психологічне консультування й освіта вчителів; психологічна просвіта батьків.

Робота шкільного психолога починається із знайомства з майбутніми першокласниками. Діагностика майбутніх першокласників проводиться в серпні перед початком навчального року. З результатами обстеження обов'язково ознайомлюють батьків та класних керівників. Це допомагає в подальшій індивідуальній роботі з учнями. Наступним етапом роботи є спостереження, аналіз та полегшення адаптації учнів 1-х класів до навчання в школі за нових соціальних умов. Успіх адаптації в шкільному середовищі залежить від готовності дитини відві-

## ПСИХОЛОГІЯ

дувати школу, стану здоров'я, віку, за якого вона почала вчитися. Кожен першокласник має свій індивідуальний бар'єр психологічної адаптації. На завершення адаптаційного періоду проводиться діагностування за методиками, що визначають успішність процесу адаптації першокласників. Наступним обов'язковим кроком збереження психофізичного здоров'я школяра є відстеження психоемоційного стану тривожності учнів 5-х класів. За результатами діагностики стану тривожності практичні психологи надають рекомендації, що дають можливість учителям здійснювати індивідуальний підхід до учнів, знижуючи стресову ситуацію під час уроку.

З учнями 8–11 класів проводяться психологічні тренінги з питань формування здорового способу життя. Форма тренінгу дає можливість учням пізнати себе й навколишній світ, змінити своє «Я» через спілкування. Заняття тренінгових груп цікаві, різноманітні, їх тематика спрямована на збереження психофізичного здоров'я школярів. Традиційно в школах проходять просвітницько-профілактичні тижні за даною тематикою. Усі проведені заходи спрямовані на профілактику шкідливих звичок, захворюваності на ВІЛ, СНІД, профілактику наркоманії. Окрема увага приділяється учням випускних класів, тому що іспит – це стрес для дитини і необхідно в цей час виявити особливу турботу про психічне здоров'я школярів. У випускних класах проводяться бесіди, тренінгові заняття, індивідуальна робота, що дає можливість урахувати рівень тривожності дитини. Батькам та вчителям учнів випускних класів надаються рекомендації.

Психологічною службою також проводиться моніторинг психічного здоров'я учнів. А саме: відстеження рівня розвитку психічних процесів; відстеження емоційних станів дітей; дослідження особливостей розвитку особистісної сфери учнів, рівня самооцінки; відстеження соціальних процесів в учнівських колективах.

Актуальною є проблема профілактики психічного здоров'я учителя, а також психологічного консультування й освіти педагогів. Учителі загалом охоче беруть участь у психологічних тренінгах, за допомогою яких психолог вирішує такі завдання: здобуття учасниками нових знань, формування вмінь та навичок, що визначають поведінку у спілкуванні, корекцію і розвиток системи взаємин особистості. Психолог повинен стати для педагогів другом, порадником, а не вчителем. Обов'язковим є надання індивідуальних та групових консультацій педагогам, вироблення порад щодо гармонізації стосунків між учителем та учнем. Усе це сприяє встановленню позитивного психологічного клімату як в учнівському, так і в педагогічному колективі. Таким чином, зберігається психофізичне здоров'я учасників навчально-виховного процесу.

Успішне вирішення проблеми формування здорового способу життя можливе лише за тісної взаємодії сім'ї та школи.

Навіть якщо школа спроможна впливати на формування здорового способу життя учнів, її вплив послаблюється без підтримки батьків. Багато в чому формування здорового способу життя залежить від традиційних складових впливу сімейного виховання: стилю життя сім'ї, способу організації життя, характеру взаємостосунків, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, куріння, наркотичних речовин. Опитування батьків, бесіди з учнями свідчать, що майже всі батьки позитивно ставляться до збереження і зміцнення здоров'я своїх дітей, але самі не є взірцями здорового способу життя, не навчають його і своїх дітей. У багатьох батьків відсутні необхідні знання про всебічний розвиток дитини, форми організації занять фізичною культурою, методи загартовування, раціональне харчування тощо. Переважна більшість батьків не володіє методами і способами формування здорового способу життя. Тому вкрай необхідно організувати спільну діяльність школи і сім'ї щодо вирішення цього питання. Для того щоб визначити напрям спільної роботи й вибрати найефективніші форми роботи, необхідно отримати інформацію про особливості способу життя сім'ї. З цією метою використовується опитувальник для батьків, співбесіди з ними. Коло проблем, які розглядають під час зустрічей з батьками, стосується аспектів не лише фізичного, а й духовного, психічного і соціального здоров'я. Обговорення кожної теми завершується практичними порадами та наданням рекомендацій. Корисно також створити умови для спілкування батьків між собою, сформувати батьківську спільноту. Найудалішими формами роботи з батьками є: лекції, бесіди, тематичні збори, конференції, групові та індивідуальні консультації, індивідуальні педагогічні доручення батькам з метою підготовки і проведення виховних заходів, спортивні свята, сімейні вечори тощо. Досвід шкіл, де проводять таку роботу, доводить ефективність такої взаємодії. У дітей, батьки яких беруть активну участь у спільній роботі, успішніше відбувається процес формування здорового способу життя, з'являється відповідальне ставлення до здоров'я [5].

Отже, формуючи культуру здоров'я учнів, педагог повинен допомогти їм усвідомити важливість розумного, дбайливого ставлення до власного здоров'я, прищепити почуття відповідальності та розуміння, що саме здоров'я визначає якість життя. Сучасні діти повинні усвідомлювати, що тальки фізично і морально здорова людина здатна творити і приносити користь собі та іншим людям.

### Література:

1. Агаджанян Н. А., Торшин В. И. Экология человека. - М. : ММП Экоцентр, 1994. - 256 с.
2. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. - К. :Наукова думка, 1998. - 144 с.
3. Зверева В. И. Організаційно-педагогічна діяльність керівника школи. - М. : Новая школа, 1997. - 320 с.

4. Організаційні і функціональні моделі діяльності психологічної служби з формування позитивного ставлення учнів і студентів до здорового способу життя / [Цушко І. І., Лунченко Н. В., Панок В. Г. (кер. авт. кол.) та ін.]. – К. : Ніка-Центр, 2011. – 84 с.
5. Тимошенко Т. Психологічна просвіта // Психолог. – 2007. – № 13–15. – С. 15–17.
6. Формування здорового способу життя в учнівській і студентській молоді: методичні рекомендації / за наук. ред. І. І. Цушка. – К. : Ніка-Центр, 2011. – 168 с.

**Воскова І. В., Асламова Т. А.\***

## **РОЛЬ СКРЫТОГО УЧЕБНОГО ПЛАНА В ГЕНДЕРНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

*У статті йдеться про прихований навчальний план, його емпіричні складові, вплив на соціалізацію особистості та відтворення й закріплення гендерних стереотипів та гендерної сегрегації суспільства.*

Последние десятилетия существенно повысилось внимание общества вообще и научного сообщества в частности к вопросам гендерного неравенства, гендерной политики, гендерной социализации, гендерного воспитания. Вызвано это явным несоответствием привычных (традиционных, стереотипных) представлений о жизненном предназначении и роли в обществе мужчин и женщин современным социально-экономическим реалиям.

Гендерной проблематике посвящено множество исследований зарубежных и отечественных ученых – философов, социологов, психологов, медиков, педагогов – таких как П. Джексон, П. Бурдые и Дж. Пассерон Дж. Батлер, К. Уэст, Д. Зиммерман, Дж. Хальперстам, К. Паехтер, И. Гофман, Е. Ярская-Смирнова, Е. Здравомыслова, А. Темкина, В. Гайденко, Т. Говорун, О. Кикинежди, О. Луценко, О. Плахотник, О. Марущенко и др.

Система образования является одним из наиболее значимых агентов гендерной социализации формирующейся личности, поскольку играет в ее жизни вместе с семьей важнейшую роль. Именно в дошкольном учреждении, школе, среднем или высшем учебном заведении дети получают основные знания, умения, навыки, здесь проводят значительную часть своей жизни, общаясь со сверстниками и взрослыми, воспринимая и усваивая особенности и нормы человеческих отношений и взаимодействия.

Система образования, помимо декларированных, явных целей и функций имеет и неявные, часто неосознаваемые участниками образовательного процесса, но очень значимые задания, одним из которых является трансляция молодому поколению основной системы ценностей, норм, ролей, традиционных для данного общества.

Е. Ярская-Смирнова, обобщая идеи Э. Гидденса представ-

\* © Воскова І. В., Асламова Т. А.