

Москаленко В.Ф.,
Гульчій О.П.,
Цехмістер Я.В.,
Говоруха М.О.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД МОЛОДІ

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця (м.Київ)

Резюме. Визначені психолого-педагогічні засади тренінгових програм серед молоді, які відіграють провідну роль у первинній профілактиці особливо небезпечних захворювань. Метою тренінгу як педагогічного впливу, незалежно від теми та виду є досягнення надійних результатів за максимально короткий час. При цьому завдання тренінгу полягає не лише у донесенні інформації, але й у деталізованому обговоренні тематики, отриманні психологічного відгуку щодо бажання молоді людини більш глибоко вивчити проблемні питання, змінити ситуацію на краще. Беручи до уваги високі ризики для життя та здоров'я людини, інформативні тренінги з метою профілактики захворювань та популяризації здорового способу життя серед молоді стають новим вектором розвитку соціальної медицини в Україні.

Ключові слова: тренінг, мотивація, психолого-педагогічні засади, інновації, первинна профілактика захворювань, здоровий спосіб життя.

Вступ

У нинішніх умовах в Україні важливою державною проблемою є створення соціального середовища з визначеними сучасними детермінантами для розвитку і виховання молоді людини. Така робота вимагає спеціальних педагогічних і психологічних знань і вмінь, що дозволяє забезпечити ефективний вплив на молоду особистість.

Сьогодні медицина набула такого рівня розвитку, що велика кількість захворювань подолана, а то й ліквідована зовсім, людство нарешті впевнилося, що найдоцільнішим шляхом подолання епідемій та пандемій є профілактика. При цьому просвітницька робота серед молоді відіграє провідну роль у первинній профілактиці особливо небезпечних захворювань, зокрема, ознайомлення населення з елементарними запобіжними заходами та досягнення розуміння і виконання цих дій. Прикладом цьому може стати подолання епідемії свинячого грипу в багатьох країнах світу завдяки масочному режиму та дотриманню правил особистої гігієни [31].

Аналіз сучасних чинників підвищення ефективності навчального процесу вищої медичної (фармацевтичного) закладу освіти й забезпечення випуску конкурентоспроможного фахівця зумовлює потребу постановки проблеми вивчення доцільності і перспективності тренінгів як інноваційного засобу формування професійної компетентності майбутніх лікарів і провізорів. Актуальність

проблеми визначається необхідністю психолого-педагогічного забезпечення процесу впровадження тренінгів у дидактичну практику, втілення елементів уніфікованого тренінгу, зокрема, на закріплення знань, навичок, застосування щодо здорового способу життя. Це зумовлено поширеною практикою їх проведення, загальною спрямованістю вищої медичної освіти, орієнтацією не лише на одержання предметних знань, скільки на формування умінь і навичок розумної діяльності, розвитку професійних здібностей, а й соціальної і особистої активності, прищеплення у студентів інноваційного мислення. В свою чергу це вимагає розробки сучасних психолого-педагогічних технологій, механізмів, методів, прийомів, заходів, які враховували вимоги вищої медичної освіти та особливості функціонування освітнього простору в Україні.

Професійна спрямованість тренінгів, їх принципова характеристика, виявляється насамперед, у передачі і засвоєнні нових знань, умінь і навичок професійно-зорієнтованих, джерелом яких є тренер, партнери зі спілкування і тренінгові ситуації, вправи. При цьому виникає суб'єктно-об'єктна взаємодія, що вимагає створення науково-методичного комплексу з врахування показника індивідуальної активності.

Така методична форма навчання поєднує в собі як ефективні методичні прийоми мотивації, подачі інформації та динамічні

закріплення навичок. Крім того, вона є практичним засобом виявлення і розкриття потенціалу молодої особистості, команди, хто навчається. Беручи до уваги світовий досвід проведення тренінгів, зокрема з управлінським персоналом, топ-менеджерів, а також об'єктивну необхідність запровадження інноваційних тренінгових технологій у системі професійної підготовки студентів, актуальним питанням виступає розгляд їх психолого-педагогічних засад.

Від інших засобів навчання тренінги відрізняються: *визначеними конкретними цілями*, які ведуть до досягнення мети; *дeterminованою поведінковою спрямованістю*; використовуються не стільки для розширення знань, скільки для відпрацювання конкретних технологій і моделей поведінки; *прикладним характером* — більше, ніж інші методики навчання, підпорядковані безпосередньому вирішенню практичних завдань.

Важливим завданням тренінгів для молоді з метою первинної профілактики захворювань є не тільки їх ознайомлення із загальною інформацією про хворобу. Головною метою, якої необхідно досягти по закінченню тренінгу, є змінення ставлення молодої особистості до власного способу життя, розуміння загрози та бажання донести це до своїх однолітків, батьків, родичів.

Тренінг (від англ. train) — це комплекс методів, що направлені на розвиток нових навичок та вмінь шляхом експреснавчання. Метою кожного тренінгу, незалежно від теми та виду, є досягнення максимально високих результатів за максимально короткий час. Однією з основних проблем, що виникають при підготовці тренінгу є проблема вибору методу (техніки), за допомогою якого передається інформація [22, 26]. Існує велика кількість різних видів навчання і вибраний метод значно впливає на кінцевий результат. При цьому тренер може використовувати декілька методів передачі матеріалу. Подібно до декількох різних шляхів, які ведуть до одного пункту призначення, існує декілька способів досягнути бажаного ефекту в процесі проведення тренінгу [24].

Доцільність і перспективність тренінгів в умовах кредитно-модульної організації навчального процесу стає зрозумілою для все більшої кількості викладачів, що підтверджується досвідом їх проведення. Згідно до результатів аналізу світового досвіду проведення тренінгів, слід визначити, що процес створення і застосування тренінгу

має творчий характер і потребує від викладача, як тренера, реалізації індивідуальних професійних знань, навичок, вмінь.

Головним очікуваним результатом тренінгів є розвиток кожної окремої особистості студента в цілому або її окремих професійно орієнтованих якостей. Тренінги — спрямовані головним чином на формування у молодої людини нових умінь та навичок, у тому числі професійних компетенцій. В світовій педагогічній практиці все частіше з'являються тренінги, які визначаються як *професійно-психолого-педагогічні*. Вони є синтетичними за своєю спрямованістю і поєднують різні види тренінгу.

Під час тренінгу не обмежуються лише однією з технік. Використання різних технік не тільки сприяє кращому запам'ятовуванню та збереженню інформації, але і дозволяє зберегти увагу групи та спроектувати обговорені питання на конкретні життєві ситуації [7].

Основні методи тренінгу можна класифікувати наступним чином: [27]

I. Вербальна комунікація: бесіди; лекції; дискусії.

II. Демонстрація: презентація; власне демонстрація; моделювання.

III. Практичний контроль: виконання завдань; відповідь на питання анкети; короткі виступи в дискусіях.

Кожен з методів має свої переваги та недоліки і потребує особливого підходу та навичок від тренера. Далі будуть детальніше розглянуті декілька технік, що є найбільш застосованими при роботі з молоддю.

Лекція

За означенням, лекція — це вербальне представлення інформації лектором, тренером чи доповідачем. Першочерговим завданням лектора є донесення своїх власних знань до групи. Завданням групи в даному випадку є сприйняття та збереження цих знань. Це означає, що лекція є пасивним процесом, який здебільшого не забезпечує можливості взаємодії з аудиторією [22, 32].

Не дивлячись на прогрес комп'ютерних технологій і використання їх у системі освіти, лекція формує основу сучасного тренінгу. Проте саме лекція інколи може бути використана неграмотно і неефективно. Причиною цьому є загальноприйняте твердження про те, що людина, яка має ґрунтовні знання в певній галузі водночас може якнайкраще донести інформацію до інших. Між тим, вичерпне значення проблеми не завжди є гарантією ефективного та цікавого лекційного тренінгу [8].

Запорукою успішної, продуктивної роботи під час використання даного методу є стійкий контакт з аудиторією та компетентність тренера. Таке сполучення не перетворює лекцію в монолог, а замість цього дає можливість для налагодження цікавого процесу, до якого група активно долучається [20].

Дослідники вважають, що велика група питань може бути висвітлена за допомогою лекції. Однак, в ситуаціях, коли необхідно забезпечити активну роботу групи чи обмін досвідом, даної техніки слід уникати [19].

Лекція ідеально підходить для використання в максимально широких аудиторіях та не потребує значних витрат. Зміст можна вдало структурувати. Є можливими контроль, над тим які саме питання слід обговорювати та чітко обмежені часові рамки. Проте, на противагу вищенаведеним позитивним моментам існують і недоліки, які необхідно враховувати та максимально зменшувати. Як вже зазначалося, лекція це пасивний метод, що не дає можливості оцінити наскільки група засвоїла матеріал. Крім того, це досить відповідальний процес, який потребує максимальних зусиль і з боку тренера, і з боку аудиторії [12, 32].

Дискусія

Особливо вдало доповнює лекцію метод дискусії, який так само може бути використаний як самостійна техніка.

Дискусія це вільний вербальний обмін знаннями, ідеями, судженнями між тренером та учасниками. Даний метод тренінгу традиційно обмежується обговоренням одного питання або досить вузької теми. Дуже важливим є те, що кожен у групі повинен мати свою точку зору та поважати думки і висловлення інших. Повністю необхідно виключити переривання того, хто має слово [6, 14]. Такий процес може відбуватися тільки тоді, коли всі присутні бажають досягти загальних цілей. Але не слід забувати, що в багатьох випадках дискусія може викликати негативну емоційну відповідь і трансформуватися в суперечку [16].

Демонстрація

Демонстративні техніки тренінгу є унікальними, тому що їх проведення можливо і без наявності тренера. Прикладом цього можуть бути фільми, роздаткові матеріали, мультимедійні презентації, тощо. Крім того дані методи можна застосовувати дистанційно і максимально раціонально використовувати час учасників. Між тим, ефективність демонстраційних методів значно підвищується в поєднанні з вербальними

та практичним контролем. Так матеріал лекції сприймається краще, коли він підкріплений яскравою мультимедійною презентацією. Зрозуміти та досягнути зміст проблемного фільму, чи брошури, іноді, можливо лише за допомогою дискусії та відповідей на питання, поставлені експертам після перегляду та ознайомлення з демонстративними матеріалами. Втім слід завжди пам'ятати, що неправильно сприйнята візуальна інформація буде призводити в подальшому до хибних висновків та помилкових суджень. Таким чином, пріоритетним у застосуванні демонстраційних методів є їх поєднання з іншими техніками тренінгу [21, 34].

Практичний контроль

Вирішення завдань, заповнення анкети, контроль набутих знань у вигляді літературного есе, малюнків, — все це необхідно для завершального етапу тренінгу. Такі вправи дають можливість кожному учаснику висловити свою думку, а тренеру визначитися, чи група достатньо засвоїла матеріал, чи необхідні додаткові обговорення, роз'яснення тощо. Є випадки, коли необхідно застосувати вхідний контроль, тобто на початку тренінгу визначити загальний рівень знань групи щодо конкретної проблеми. Дуже важливо в такій ситуації, для подальшої позитивної атмосфери, дати зрозуміти учасникам, що їх відповіді анонімні, та необхідні лише для ефективного побудови навчального процесу [12, 21].

Профілактика як науково-педагогічна проблема

Профілактика може стати ключовим ланцюгом у подоланні небезпечних захворювань за допомогою докорінної зміни способу життя, переконань, звичок та вірувань населення [11]. Звісно, краще не змінювати стиль життя для підтримання свого здоров'я, а з дитинства розуміти, та виконувати рекомендації лікарів, батьків, вчителів. Саме тому профілактику можна вважати науково-педагогічною проблемою, адже на думку багатьох фахівців молоді люди повинні самі дбати про своє здоров'я вже у молодших класах школи [1, 2, 4, 13, 15]. Найчастіше до небезпечних захворювань призводить ризикована поведінка молоді. Проте, на жорсткі заходи профілактики та заборони з боку лікарів чи батьків молоді реагують вороже і ситуація погіршується. Саме тому необхідно будувати тренінги на основі трьох компонентів: знання, ставлення, поведінка. Перший етап це ознайомлення з загрозами, які несуть за собою шкідливі звички та нехтування здоровим способом життя. При проведенні

лекції необхідним є мультимедійний супровід, у вигляді презентації чи слайдшоу. Показані слайди повинні мати академічний характер і водночас, бути доступними для сприйняття та запам'ятовування інформації. Доцільно використовувати при оформленні яскраві демонстративні фотографії та тематичні малюнки, постаті відомих особистостей, цитати, статистичні моделі [1, 28]. Дуже важливо не просто надати інформацію під час зустрічі, але й забезпечити наявність роздаткових матеріалів з коротким резюме лекції, чи відображенням головних проблемних питань [2].

Насамперед важливо довести учасникам тренінгу, що все в їхньому житті залежить тільки від них. Серед учнів ствердилася думка, що більшість їх однолітків мають шкідливі звички, живуть статевим життям, це робить їх старшими, а значить кращими. Таким чином, школярі ставляться до ризикованої поведінки як до нормального явища. Варто навести реальні статистичні дані щодо паління, алкоголізму, статевого життя у підлітків. Насправді в Україні лише біля 30 % підлітків палять систематично [34] і близько 20 % мали статеві стосунки до 16 років [32]. Подібні дані демонструють дослідження Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я. За всесвітньою статистикою лиш 1 підліток з 5 починає палити у віці 13-15 років і надалі палять систематично [30]. Результати досліджень серед підлітків Канади також підтверджують всесвітню тенденцію: лише 29 % дівчат і 26 % хлопців починають палити і палять систематично у віці від 15 до 19 років, 15 % підлітків мали досвід паління у віці 12-14 років. І лише 9 % молоді, що проживає на території Канади розпочинають статеве життя до 15 років [35].

Доцільним буде розглянути методи засобів масової інформації, за допомогою яких підтримується попит на алкоголь та тютюнові вироби. І, на противагу їм, соціальну рекламу, що закликає до здорового способу життя. Протягом викладення інформації можна робити екскурси в історію, пригадувати ситуації з життя відомих діячів, чи просто звичайних людей, на простих побутових прикладах намагатися пояснити складні терміни та процеси. Молода людина щодня зустрічається з проблемою вибору. Палити, чи ні, підтримати спитання у споживанні пива, чи обмежитися безалкогольним напоєм, і таке інше. Для молоді це не абстрактні поняття. Це друзі, волюти, кохані, самоствердження. Аби змінити свою поведінку учні не повинні почуватися «близькими воронами» [23].

Отже, при роботі з молодими людьми доцільним буде застосування дискусії, бесіди та рольових ігор. Завдання таких тренінгів полягає не лише у донесенні інформації, але і в обговоренні проблеми та досягненні розуміння школярів та їх бажання змінити щось на краще, поширити цю інформацію поміж друзів та знайомих, більш глибоко вивчити проблемні питання. Лише таким чином можливо досягти головної мети просвітницької роботи серед молоді – профілактики захворювань та популяризації здорового способу життя [25].

Досвід проведення тренінгів в університеті

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця має більш як десятирічний досвід у проведенні освітніх тренінгів щодо здорового способу життя та профілактики особливо небезпечних захворювань. Хочеться відмітити, що такі заходи проходили і серед студентської молоді, і серед школярів.

Традиційними вже стали зустрічі присвячені Всесвітньому дню здоров'я та щорічним темам, що були запропоновані ВООЗ для проведення заходів [17, 18, 35]. Тренінг з нагоди Всесвітнього Дня здоров'я, який присвячений захисту від змін клімату у квітні 2008 року був побудований шляхом використання двох технік. Молодь мала змогу прослухати міні лекцію «Врятуємо планету разом!», де піднімалися питання зміни клімату як фактора глобальної загрози життю і здоров'ю людини (вербальний метод). Наступним став метод контролю, а саме вікторина з природничих дисциплін. Партнери були поділені на декілька команд, їм було поставлено десять запитань з різних галузей знань (медицина, екологія, біологія, фізика, хімія). Кожній команді надавався час для обговорення, після чого учні давали розширену, обґрунтовану відповідь на запитання. Усі запитання були побудовані таким чином, щоб можна було відповісти на них декількома реченнями, розпочати дискусію, навести певні приклади (Додаток 1.)

Для розв'язання поставлених завдань застосовувались такі методики: вивчення друкованих документів, спостереження, самоспостереження, опитування, аналізу продуктів діяльності, тестів, анкетування, бесіди, експрес-опитування, узагальнення незалежних характеристик, самооцінки.

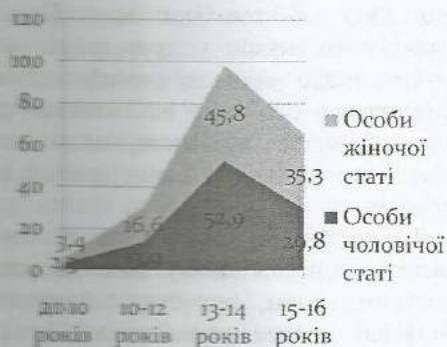
Вперше у березні 2009 року були проведені тренінги серед школярів до Всесвітнього дня боротьби з туберкульозом

[17, 18]. Програма тренінгів складалася з використанням трьох технік. Зустріч розпочинала лекція «Туберкульоз: небезпека поруч!», під час якої обговорювалися питання розповсюдження хвороби в світі та Україні, шляхи поширення, перебіг захворювання, заходи лікування та профілактики. Другим етапом стало анкетування щодо рівня поширеності тютюнозалежності як фактора ризику при несприятливій епідемічній ситуації по туберкульозу (Додаток 2). Встановлені результати підтверджують офіційну статистику.

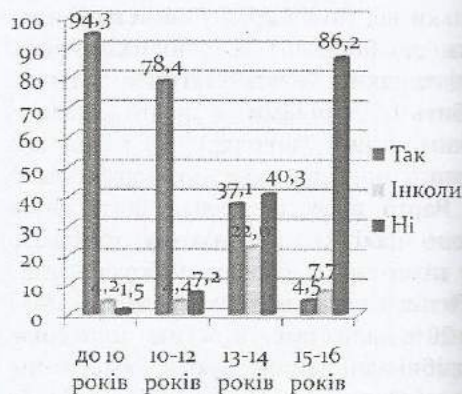
Всього було опитано 1013 молодих людей з різних регіонів України.

Заключним заходом тренінгу був конкурс на кращий тематичний малюнок, що включав у себе метод демонстрації і практичний контроль. Учні мали змогу за допомогою образотворчого мистецтва пояснити, яким чином вони зрозуміли проблему та шляхи її вирішення. Найбільш яскраві та змістовні роботи були продемонстровані під час заключного засідання Всеукраїнської акції.

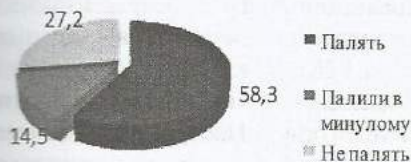
Вік в якому вперше спробували палити?



Чи виникали проблеми при придбанні тютюнових виробів?



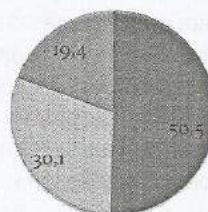
Чи палять Ваші батьки?



Особи жіночої статі
57% опитаних



Особи чоловічої статі
43% опитаних



Фактори, що спонукали до паління



У листопаді-грудні 2009 року відбулися тренінги з нагоди Всесвітнього дня Бороти з ВІЛ/СНІД та підтримки людей, що живуть з ВІЛ. Традиційно зустріч розпочинала виховна міні лекція «СНІД – Чума ХХІ століття?». Матеріал був поданий таким чином, аби не лише показати усю серйозність та небезпечність цієї смертельної хвороби, але і спонукати молодь до толерантного ставлення до ВІЛ інфікованих та уникнення ризикованої поведінки з власного боку, підтримання та популяризації здорового способу життя серед молоді, а також чуйного ставлення до людей, які потребують допомоги.

Після лекції партнерів ознайомили з інформаційними листівками, що були розроблені спеціально для акції (Додаток 3). Відбувалися дискусійні обговорення таких питань: «Хто переможе – людство чи СНІД?», «ВІЛ-інфіковані – вигнанці суспільства?», «СНІД – Чума ХХІ століття?».

Щодо тренінгів серед студентської молоді, то майже що місяця майбутні лікарі і провізори мають змогу збагатити свої знання на рахунок лекцій, тренінгів-семінарів, круглих столів, відкритих засідань конференцій.

Визначними подіями для Університету стали візити всесвітньо визнаних фахівців. У жовтні 2008 року відбувся візит професора Оксфордського університету Гарольда Джаффа та було заслухано дві наукові доповіді фахівця: «Рання епідемія СНІДу в США. Попит з Атланти та Голівуду» та «ВІЛ/СНІД – світовий виклик». В заходах приймали участь як студенти, так і видатні вчені України, професори, професори, викладачі кафедр.

Під час тренінгу було використано відразу декілька технік: лекція, демонстрація мультимедійна презентація, уривки з тематичного художнього фільму, роздаткові матеріали у вигляді коротких резюме, слайдів). Фінальною частиною тренінгу стала дискусія, під час якої присутні мали можливість висловити свою думку з приводу проблеми та поставити додаткові запитання доповідачу [5].

До Всесвітнього дня хворого у лютому 2009 року під егідою Міністерства охорони здоров'я України на базі Університету відбувся семінар-тренінг «Мозаїка милосердя та терапевтичний союз», на якому були розглянуті основні проблеми лікарської етики та взаємовідношень між лікарем і пацієнтом. Семінар-тренінг проводив доктор Арнальдо Панграці – професор Інституту душ пастирства у сфері охорони здоров'я, Рим (Італія). Даний тренінг також проводився з

застосування відразу декількох технік: лекції, презентації та дискусії [9, 10].

Таким чином цей вид тренінгів дозволив зібрати максимально велику аудиторію. Участь у тренінгу могли взяти суб'єкти з докорінно різним рівнем знань та досвіду: від академіка до студента. Крім того, був проведений тренінг з доказової медицини, в якому брали участь представники кафедр соціальної медицини та охорони здоров'я з усієї України. Тренери використовували багато різних технік – це лекції, рольові ігри, різні демонстраційні методи, бесіди, дискусії та декілька різних видів контролю. При цьому, ми вважаємо, що даний вид тренінгу не може бути показовим для використання серед школярів, тому що в ньому приймали участь виключно підготовлені спеціалісти у галузі соціальної медицини [18].

Дуже цікавим був університетський досвід щодо проведення нового для освітнього простору України виду тренінгу, що мав назву *Техніка номінальних груп (Nominal Group Technique)*. За допомогою професорів університету Алабами в Бірмінгемі Річарда Шучака та Роберта Хернандеса учасники тренінгу мали змогу опанувати нову техніку, що дозволяє вирішувати проблемні дискусійні питання у групах експертів до сьомої особи.

Зустріч з експертами складалась з декількох послідовних етапів. Техніка номінальних груп дозволяє виробити велику кількість ідей, оцінити важливість кожної ідеї дає рівні можливості для голосування за певну ідею, виключає прийняття занадто швидкого рішення, гарантує високий рівень виконання завдання [3].

Таким чином, Національний медичний університет імені О. О. Богомольця має досить ґрунтовний досвід у проведенні тренінгів різних видів та напрямків. Освітні тренінги для школярів з метою профілактики особливо небезпечних захворювань можуть стати новим перспективним напрямком науково-педагогічної та соціальної роботи.

Проблеми та перспективи тренінгової діяльності

Для успішного тренінгу необхідно забезпечити та продумати велику кількість речей, але найголовніше це: *компетентність тренера, час, фінансова підтримка*.

Великою проблемою є *підготовка тренерів та фахівців*, які не просто можуть грамотно представити інформацію. Функцією тренера у роботі з молоддю є перш за все встановлення довіри та взаєморозуміння, як між

тренером та учнями, так і усередині групи. Спеціалісти такого класу повинні досконало володіти знаннями лікаря, фармацевта, психолога, ораторськими здібностями, вмінням вести дискусію, навичками роботи з молоддю як у великих аудиторіях, так і у групах з декількох осіб. Саме тому є необхідною підготовка високоосвічених кадрів шляхом створення освітніх програм, курсів підвищення кваліфікації, кафедр при медичних університетах, що будуть готувати *компетентних тренерів*.

Під поняттям *час* мається на увазі не тривалість одного тренінгу, чи циклу тренінгів. Потрібно визнати, що найкращим способом досягти запам'ятовування є постійне регулярне повторення матеріалу. Тому доцільним буде розпочинати тренінги для забезпечення первинної профілактики вже у початковій школі. З кожним роком обсяг та зміст тренінгу необхідно змінювати до більш складних та серйозних завдань, нових фактів у лекційному матеріалі. Кожна нова серія тренінгів повинна приносити учням нову інформацію. Таким чином після закінченні школи, молоді люди будуть повністю проінформовані про загрозу захворювань, та головне, зможуть мотивовано і свідомо уникати ризикованої поведінки та дотримуватися здорового способу життя.

Можна визначити основні *психолого-педагогічні засади* ефективного тренінгу як інноваційної діяльності: наявність спільної мети, що означає чіткі цілі і завдання, напрямлені на певні досягнення, які тренер і партнери добре розуміють, поділяють і прагнуть виконати; створення сприятливого педагогічного мікроклімату для організації такого процесу; згуртованість, співробітництво, єдність, комунікативність членів педагогічного колективу; акцентування уваги на усвідомленні позитивних результатів; позитивна поведінка учнів, на яку впливають такі фактори: готовність тренера обговорювати проблеми молоді особистості; існування позитивного оберненого зв'язку; ефективна організація; ефективні методики, індивідуальний розвиток, групові форми і методи роботи; наявність системи вимог, в якій не допускається зниження досягнень учнів нижче державних стандартів; максимальне

використання часу для навчання; акцентування уваги на оволодінні учнями основними навчальними навичками; наявність методів і засобів для періодичного спостереження за розвитком учнів; практично-зорієнтоване вдосконалення та розвиток педагогів в школі; регулярні особисті спостереження та контроль за процесом тренінгової діяльності; забезпечення сприятливого психологічного мікроклімату.

При цьому більшість часу витрачається саме на підготовчий процес-створення умов, які в майбутньому будуть оточувати партнерів тренінгу. За таких умов молода людина повинна мати можливість вільно і самостійно обирати напрям індивідуально-пізнавальної діяльності: висувати наукові ідеї, з'ясовувати незрозуміле, поглиблювати процес пізнання, обговорювати результати творчих робіт, вносити корективи, давати поради; ділитися особистісними знаннями з іншими та надавати допомогу, коли вони відчувають ускладнення, пояснювати незрозуміле, створювати ситуації самоперевірки, аналізу особистих пізнавальних і практичних дій, урізноманітнювати діяльність, включати до пізнання елементи професійної діяльності.

Для максимального ефекту від тренінгу, доречними будуть роздаткові матеріали: анкети, листівки, плакати, тощо. Тому для забезпечення цих потреб необхідна певна фінансова підтримка. Нажаль, на сьогодні в Україні немає консолідованої державної програми щодо підтримки первинної профілактики серед молоді. Тому необхідними є залучення адміністративних ресурсів, а також робота зі спонсорами та благодійними організаціями.

Завдання сучасних медиків полягає у досягненні розуміння оточуючих, що наше майбутнє та здоров'я залежить лише від нас. Ніхто не зможе краще захистити людину ніж вона сама. А піклуватися про своє здоров'я потрібно змалечку. Зважаючи на появу нових ризиків для життя та здоров'я людини, інформативні тренінги з метою профілактики захворювань та популяризації здорового способу життя серед молоді та підлітків можуть стати новим, вектором розвитку соціальної медицини в Україні.



**НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені О.О.БОГОМОЛЬЦЯ**

СЦЕНАРІЙ

проведення навчально-виховного заходу присвяченого Дню здоров'я серед
учнів 9-х класів середніх загальноосвітніх шкіл міста Києва.

I. Виховна міні-лекція, присвячена Всесвітньому Дню Здоров'я, та захисту від змін клімату.

II. Вікторина з природничих дисциплін

Ведучий пропонує учням, що попередньо розділені на 3-4 команди, відповісти на наступні запитання. На обговорення дається 1 хвилина. Журі оцінюють точність та повноту відповідей. Максимальна оцінка 5 балів за кожне запитання.

1. З кожним роком кількість машин зростає у значній мірі. Які наслідки може мати таке стрімке збільшення автомобілів для нашої планети? (глобальне потепління, парниковий ефект від дії вихлопних газів)

2. Щорічно взимку і навесні відбувається підйом захворюваності на гострі респіраторні вірусні захворювання. Яка небезпечна хвороба, що може передаватися від тварин і має подібні прояви, останнім часом з'явилась у світі? (пташиний грип)

3. В сучасному світі відбувається негативна тенденція до збільшення кількості людей що палять цигарки. До яких грізних захворювань може призвести така шкідлива звичка? (рак легень, інші онкологічні захворювання, ССЗ, імпотенція)

4. (Хімія). Який елемент алхіміки називали «Жовцю бога Вулкана»? (сірка, сульфур)

5. Яке захворювання, що виникло наприкінці 20 століття, вважається новою «чумою» і якими способами воно може передаватися від однієї людини до іншої? (СНІД, передається через кров від ВІЛ-інфікованої людини: через кров «незахищені» статеві контакти, від матері до плоду)

6. (Хімія). Чому персидський цар Кир, що жив більш, ніж 2000 років тому, під час воєнних походів пив воду лише з срібного посуду? (антисептичні властивості срібла)

7. (Фізика) Якщо шматок льоду кинути у полум'я, то лід розтане і погасить полум'я. Але за допомогою льоду можна також і добути вогонь, яким саме чином це можна зробити? (виготовити з льоду двоопуклу лінзу і через неї направити сонячні промені на шматок легкозаймистого матеріалу)

8. (Ботаніка). Людина здавна використовує рослини як джерело їжі, тепла та у побуті. Поряд з цим рослини з доісторичних часів використовувались для лікування хвороб. Які лікарські рослини ви знаєте? Які частини рослин можна використовувати як лікарську сировину? Які лікуччі речовини не тільки найчастіше використовуються в медицині, але і можуть бути отруйними? Наведіть приклади. (речовини – Алкалоїди, серцеві глікозиди, дубильні речовини, тощо)

9. (Зоологія). У житті кожної істоти настає час, коли нічні почуття штовхають її на пошуки їжі або подруги. У деяких павуків ця справа небезпечна для самця: самка, «отримавши своє», вбиває і з'їдає партнера. А такий кінець коханцеві не підходить. Як павукові зберегти життя? (принести самці муху)

10. (Зоологія-паразитологія). Відомо, що паразитичні мікроорганізми є причинами багатьох хвороб людини та тварин. Чи можуть бактерії, знаходячись в організмі людини у великій кількості не призвести до хвороби, а навіть бути необхідними для життєдіяльності? Якщо так, які це бактерії? (Кишкова паличка, лакто-, ентеробактерії)



ПАЛІННЯ: ЗВИЧКА, ЧИ ХВОРОБА?

Анонімна оцінка рівня поширеності тютюнозалежності
серед дітей підліткового віку

Дорогий Друзе!

На сьогоднішній день все більше уваги в Україні та світі приділяється проблемі тютюнопаління, особливо серед дітей підліткового віку. Ми маємо на меті визначити Твоє ставлення до цієї проблеми, а також думки інших учнів Твоєї школи та Твоїх однолітків з м. Києва та інших міст України. Сподіваємося, що Твої відповіді будуть максимально відвертими! Дана анкета є абсолютно анонімною, конкретні відповіді не будуть оприлюднені.

Бажаємо Тобі та Твоїм близьким міцного здоров'я!
Дякуємо за співпрацю!

1. Стать:

☐ чоловіча ☐ жіноча

2. Вік (роки):

☐ до 12 ☐ 13-14 ☐ 15-16 ☐ 17 і старше

3. Чи вважаєш Ти паління шкідливою звичкою?

☐ Так ☐ Ні

4. Чи палив Ти коли-небудь?

☐ Так ☐ Ні

5. Чи стало паління для Тебе звичкою? Чи палиш Ти зараз?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, будь-ласка, дай відповідь на наступні питання:

6. Скільки цигарок Ти зазвичай палиш (палив (ла)) за добу?

☐ Більше 2 упаковок (40 цигарок) ☐ Більше 1 упаковки (20 цигарок)
☐ 1 упаковку (20 цигарок) ☐ 15-10 цигарок
☐ 9-5 цигарок ☐ 4-3 цигарки
☐ 2-1 цигарки ☐ Інше _____

7. Якщо бути відвертим, які саме чинники примушують Тебе запалити цигарку?

☐ Залежність від тютюну ☐ Знервованість, бажання розслабитись
☐ Нудьга(коли немає чим зайнятися вдома, у кафе, тощо)
☐ Компанія(коли всі присутні палять) ☐ Бажання здаватися старшим, впевненішим
☐ Інше _____

8. В якому віці Ти вперше спробував (ла) палити (роки)?

☐ До 10 ☐ 10 – 12 ☐ 13-14 ☐ 15-16 ☐ 17 і старше

9. Чи палять Твої батьки, родичі (брати, сестри, дідусь, бабуся, дядько, тітка, тощо), друзі?

- ☐ Так (вказати, хто саме) _____
☐ Палили, але позбулися цієї звички(вказати, хто саме) _____
☐ Ні ☐ Інше _____

10. Чи виникали у тебе проблеми при придбанні тютюнових виробів?

- ☐ Так, майже завжди касири та продавці відмовляються продати мені цигарки через те, що я неповнолітній (ня)
☐ Інколи, особливо у великих супермаркетах та у центрі міста
☐ Ні, що раз у мені без вагань продають усе, що я замовлю
☐ Інше _____

11. Що є (було) для Тебе визначальним при виборі цигарок?

- ☐ Ціна ☐ Торгова марка ☐ Вміст нікотину та смол
☐ Смак(ароматизатори) ☐ Інше _____

12. Чи знаєш Ти, які хвороби викликає паління?

- ☐ Так (вказати) _____
☐ Ні

13. Чи намагався (лася) Ти кинути палити?

- ☐ Так, декілька разів, але безуспішно ☐ Так, один раз, але безуспішно
☐ Так, успішно ☐ Ні
☐ Інше _____

14. Якщо Тобі запропонують професійну допомогу у боротьбі з тютюнозалежністю, чи погодишся Ти?

- ☐ Так, безумовно, я давно про це думаю ☐ Ні, мене усе влаштовує
☐ Ні, у мене немає тютюнозалежності, я можу кинути як тільки цього забажаю
☐ Інше _____

Додаток 3

Що таке ВІЛ?

В – вірус

І – імунodefіциту

Л – людини



Що таке СНІД?

С – синдром

Н – набутого

І – імуно -

Д – дефіциту

Хвороба з назвою СНІД щороку прогресує та забирає життя мільйонів людей. Хвороба СНІД викликається ВІЛ - вірусом імунodefіциту людини. Інфікованих людей називають ВІЛ-позитивні. Проте лише кінцева стадія хвороби називається СНІД - синдром набутого імунodefіциту людини. Для СНІДу не існує перешкод, він однаково вражає чоловіків, жінок і дітей. На планеті 40 мільйонів людей на сьогоднішній день інфіковані ВІЛ.

ВІЛ ПЕРЕДАЄТЬСЯ

- ✓...при статевому контакті...
- ✓...через кров: (переливання крові, пересадка органів, медичні маніпуляції, ін'єкційні наркотики, спільні засоби для гоління та манікюру, зубні щітки, пірсинг, татуювання)
- ✓...вертикально: від інфікованої матері до дитини (під час вагітності, під час пологів, при годуванні груддю)

ВІЛ НЕ ПЕРЕДАЄТЬСЯ

- ✓ Рукостискання, обійми...
- ✓ Басейни, ванну...
- ✓ Укуси комах...
- ✓ Поцілунки...
- ✓ Якісно оброблені медичні та перукарські інструменти...
- ✓ Здачу аналізів...

Як себе захистити?

- ✓ Користуйтеся індивідуальними засобами особистої гігієни
- ✓ Поцікавтесь якістю обробки інструментів в косметичному салоні
- ✓ При контакті з кров'ю користуйтеся рукавичками
- ✓ Уникайте випадкових статевих контактів

Єдина можливість переконатися та виявити чи заражена людина ВІЛ - пройти тестування. Тест допомагає виявити ВІЛ-інфекцію завчасно, за декілька років до того, як розвинеться хвороба. Здійснюється тестування через простий аналіз крові.

В Україні створені центри анонімною та безкоштовною консультації, де є можливість пройти тест. Краще знати «ТАК», що дає можливість своєчасно почати адекватне лікування та попередити розвиток і прогресування хвороби. Ефективність лікування полягає в тому, що зменшується кількість вірусу в крові. Таким чином, можна жити з вірусом і жити звичайним життям. Проте, важливо не забувати про заходи безпеки, про які вже йшла мова.

Сьогодні лікування, на жаль, не може привести до одужання, проте, воно може повернути людину до нормального ритму життя, бо попереджує розмноження вірусу та розвиток хвороби.

У жодному разі ВІЛ не може стати перешкодою при прийомі на роботу або стати причиною припинення трудової діяльності. ВІЛ-позитивна людина не зобов'язана повідомляти роботодавця про свій статус.

ВІЛ може торкнутися кожного, тому важливо надавати ВІЛ-інфікованим психологічну підтримку. ВІЛ-позитивна людина має право вести особисте життя, право мати друзів, право жити, одержувати інформацію і освіту.

Куди звертатися у разі потреби?

Київський міський центр профілактики та боротьби зі СНІДом

Адреса: вул. Відпочинку, 11

тел. (044) 450-82-55, тел. реєстратури: (044) 409-20-80, факс: (044) 424-10-09

Гаряча лінія

Українська консультаційна клініка ОХМАТДЕТ, центр лікування ВІЛ/СНІД хворих дітей: м. Київ, вул. Чорновола, 28/1, тел. 8(044) 238-05-18,

Громадський центр комплексної допомоги людям, які живуть зі СНІДом:

м. Київ, віл. Новодарницька, 26-б, тел. 8(044) 566-96-73,

community@network.org.ua

Київський міський центр профілактики та боротьби з ВІЛ/СНІД,

інфекційна лікарня (безплатні аналізи, консультації): м. Київ, вул. Відпочинку, 11, тел. 8(044) 450-91-68.

Центр допомоги «Кабінет довіри» (безплатні аналізи): м. Київ, вул. Трьохсвятительська, 7, тел. 8(044) 279-48-38.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИНГА КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Москаленко В.Ф., Гульчий О.П., Цехмистр Я.В., Говоруха М.А.

Резюме. Определены психолого-педагогические основы тренинговых программ среди молодежи, которые играют очень важную роль в первичной профилактике особенно опасных заболеваний. Целью каждого тренинга, не зависимо от темы и вида, является достижение максимально высоких результатов за максимально короткий срок. При этом задача тренинга не только в донесении информации, но и в детальном обсуждении тематики, получении психологического отклика и желания молодого человека более глубоко изучить проблемные вопросы, поменять что-либо к лучшему. В связи с появлением новых рисков для жизни и здоровья человека, информативные тренинги с целью профилактики опасных заболеваний и популяризации здорового образа жизни становятся новым вектором развития социальной медицины в Украине.

Ключевые слова: тренинг, мотивация, психолого-педагогические основы, инновации, первичная профилактика заболеваний, здоровый образ жизни.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS TRAINING AS A MEANS TO FORM MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLES AMONG YOUNG PEOPLE

Moskalenko V.F., Hulchiy O.P., Tsehmister Y.V., Hovoruha M.O.

Summary. Psychological and educational basis of the training program among young people, playing key role in primary prevention of very hazardous diseases, were determined. It can be accomplished through the trainings with students. The aim of each training, regardless of topics, is the achieving the highest results during the shortest time. The task of training is not only delivering information but also understanding of students and their desire to explore issues more deeply, to change something for the better. Due to the emergence of new risks for human life and health, informative training with the aim of diseases' prevention and promotion of healthy lifestyle among youth and adolescents may become a new vector of social medicine in Ukraine.

Key words: training, motivation, psychological and educational basis, innovation, primary prevention of diseases, healthy lifestyle.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Administration for Children and Families // Child maltreatment. — 2004. — Retrieved 2007.
2. Bain K. What the best college teachers do // Cambridge, MA: Harvard University Press. — 2004
3. Castiglioni A., Shewchuk R. M., Willett L. L. et al. A Pilot Study Using Nominal Group Technique to Assess Residents' Perceptions of Successful Attending Rounds // The Journal of General Internal Medicine. — 2008. — Vol. 23 (7). — P. 1060-1065
4. Foster M. The power to know one thing is never the power to know all things: Methodological notes on two studies of Black American teachers // In G. Ladson-Billings & D. Gillborn (Eds.) New York: Routledge Falmer. — 2004. — P. 252-256.
5. Jaffe H. W. The early days of the HIV-AIDS epidemic in the USA // 2008. — Nature Immunology. — Vol. 9 (11). — P. 1201-1203
6. Jensen K. K. Training teachers to use verbal immediacy // Communication Research Reports. — 1999. — Vol. 16. — P. 223-232.
7. Jourdan D., Piec I., Aublet-Cuvelier B. et al. School health education: practices and representations of primary school teachers // Sante Publique. — 2002. — Vol. 14(4). — P. 403-423.
8. McCahon S. C., Rys M. J., Ward K. H. The impact of training technique on the difficulty of quality improvement problem solving // Industrial Management & Data Systems. — 1996. — Vol. 96. — P. 24-31
9. Pangrazzi A. Clinical Pastoral Education // Enciclopedia di Pastorale. — 1992. — Casale Monferrato. — P. 212-218.
10. Pangrazzi A. Giornata Mondiale del Malato // Dizionario di Teologia Pastorale Sanitaria. — 1997. — Casale Monferrato. — P. 515-519.
11. Reppucci N. D., Britner P. A., Woolard J. L. Preventing child abuse and neglect through parent education // Baltimore, MD: Brookes. — 1997.
12. Sims R. R., Sims S. J. Improving Training in the Public Sector // Public Personnel Management. — 1991. — Vol. 20.

13. Алимova Т. Профилактическая программа формирования здорового образа жизни в гимназии // Воспитание школьников. — 2007. — №8. — С. 11-15.
14. Беннис У., Шепард Г. Теория группового развития // Современная зарубежная социальная психология: Тексты. — М., 1984.
15. Данилова, Г. Соціально-терапевтична функція освіти як чинник забезпечення здоров'я суспільства // Рідна школа. — 2004. — №1. — С. 12-15.
16. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растяниников П. В., Диагностика и развитие компетентности в общении // Киров. — 1991. — С. 271.
17. За ред. Москаленка В.Ф. Підсумки діяльності Національного медичного університету імені О.О. Богомольця за 2008/2009 навчальний рік // К.: Книга плюс. — 2009. — С. 272.
18. За ред. Москаленка В.Ф. Хроніка основних подій та досягнень Національного медичного університету імені О.О. Богомольця за 2008/2009 навчальний рік // К.: Книга плюс. — 2009. — С. 112.
19. Кричевский Р. Л., Дубовская Е. М. Психология малой группы: теоретический и прикладной аспекты. — М. — 1991. — С. 272.
20. Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю., Сидоренко Е. В. Психогимнастика в тренинге // СПЕ. РЕЧЬ. — 1993. — Ч. 2. — С. 278
21. Мельник С. Н. Теоритические и методические основы социально-психологического тренинга // Издательство Дальневосточного университета. — 2004.
22. Методика активной социально-психологической подготовки: Социально-психологический тренинг. — Рига. — 1985. — С. 442.
23. Михайлов Л.А. Воспитание культуры здоровья как аспект модернизации образования // Стандарты и мониторинг в образовании. — 2006. — №6. — С. 56.
24. Міщенко А.Т. Соціально-психологічний тренінг з формування вмінь саморегуляції емоцій у старшокласників // Практична психологія та соціальна робота. — 2000. — №7.
25. Оржеховська, В. Педагогіка здорового способу життя // Шлях освіти. — 2006. — №4. — С. 29-32.
26. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга // М. — 1982. — С. 342.
27. Под ред. А.В.Федотова. Организация и проведение тренинга // Л.:Нева. — 1991. — С. 210.
28. Соболев В. А., Белоусов Ю. Л., Подгорный И. А. Центр первичной профилактики наркотизма: методологическое и организационное обеспечение // Харьков: Финарт. — 2002. — С. 80.
29. <http://www.acf.dhhs.gov/programs/cb/pubs/cm04/index.htm>
30. <http://www.cdc.gov/h1n1flu/qa.htm>
31. <http://www.cemca.org/braou/subject01/ldmtext.pdf>
32. <http://www.health.gov.ua/>
33. <http://www.meted.ucar.edu> Training Methods // January 1997 National Weather Service Training Center Hydrometeorology & Management Division
34. <http://www.moz.gov.ua>
35. <http://www.paho.org/english/HIA1998/Canada.pdf>
36. http://www.wpro.who.int/media_centre/fact_sheets/fs_20020528.htm