

УДК 37.015.3: 159.922.7: [613.7]

Наталія КОЗАК

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті здійснено аналіз психолого-педагогічних досліджень щодо виховання в підлітків здорового способу життя; проаналізовано психолого-педагогічні особливості сучасних школярів підліткового віку: протиріччя соціального і біологічного розвитку, вплив суб'єктивних і об'єктивних факторів сьогодення на виховання здорової особистості.

Ключові слова: виховання здорового способу життя, психолого-педагогічні особливості підлітків, біологічний розвиток особистості, соціальний розвиток особистості, здоровий спосіб життя.

Н. Козак. Психолого-педагогічні особливості сучасних підлітків у контексті формування здорового образу життя. В статті здійснено аналіз психолого-педагогічних досліджень по вихованню у підлітків здорового образу життя, проаналізовані психолого-педагогічні особливості сучасних школярів підліткового віку: протиріччя соціального і біологічного розвитку, впливу суб'єктивних і об'єктивних факторів сьогодення на виховання здорової особистості.

Ключевые слова: воспитание здорового образа жизни, психолого-педагогические особенности подростков, биологическое развитие личности, социальное развитие личности, здоровый образ жизни.

N. Kozak. Psychological and pedagogical features of modern teenagers in context of a healthy lifestyle. This article parses the psychological and pedagogical research on health-education among adolescents, it analyzes psychological and pedagogical features of modern adolescence pupils: the contradictions of social and biological development, the impact of subjective and objective factors on education of healthy person.

Keywords: health-education, psychological and pedagogical features of

adolescents, biological development of person, social development of person, Healthy Lifestyle.

Мета: здійснення аналізу наукової думки щодо особливостей розвитку учнів підліткового віку в контексті виховання здорової особистості під час навчально-виховного процесу; виокремлення особливостей виховання підлітків в умовах сьогодення.

Здоровий спосіб життя не посідає провідне місце в ієрархії потреб підлітків, як також і молоді загалом, що призводить до збільшення випадків захворювань серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Недостатній рівень профілактичної роботи відображається як на фізичному стані дітей, так і психічному, емоційному, духовному та поведінці в соціумі. Таким чином, існує потреба у посиленні пропедевтичного виховання серед дітей і підлітків.

Важливою умовою виховання здорового способу життя є така система освіти, яка здійснювала б безперервність і постійність у проведенні заходів з формування у дітей бережливого ставлення до власного і чужого здоров'я, яка оптимально враховувала б психолого-педагогічні особливості сучасних підлітків, дослідження яких у контексті формування здорового способу життя присвячена ця стаття.

З огляду на сказане вище окреслимо завдання даного дослідження: здійснити аналіз психолого-педагогічних праць щодо виховання у підлітків здорового способу життя, проаналізувати психолого-педагогічні особливості сучасних школярів підліткового віку, визначити вплив суб'єктивних і об'єктивних факторів сьогодення на виховання здорової особистості.

Учні основної школи – це підлітки від 11 до 14–15 років. Такий період має свої особливості, тому необхідним для педагога є збереження закладених у молодшому шкільному віці цінностей здорового способу життя, культивування їх у тих, хто ще не усвідомив важливості даної проблеми для себе та оточення. Із

біологічної точки зору, організм підлітків зазнає значних змін, обумовлених морфологічною та фізіологічною його перебудовою, початком статевого дозрівання. Так, Л. Вигодський наголошував на особливостях підліткового віку, зокрема, на неузгодженості анатомо-фізіологічного розвитку та соціального дозрівання. У наш час ці питання поставили ще гостріше, що обумовлено великою зайнятістю батьків і неналежним з їх боку контролем за дозвіллям дітей або, навпаки, надмірною опікою, можливістю необмеженого спілкування та великим потоком різної за змістом інформації з мережі Інтернет, відсутністю фізичних навантажень, учінням замість набуття навичок.

Саме через незбалансованість систем і органів, фізіологічного і психічного розвитку, учням властиве швидке звикання до алкоголю, паління, наркотиків тощо. Намагаючись виглядати дорослим, підліток діє, як дитина. Часто він сліпо копіює поведінку дорослих, свого близького оточення, що відіграє велику роль у формуванні особистості. У цей період разом із вразливістю до згубних учинків школяр відкритий до сприйняття всього нового, тому необхідно заповнити дефіцит знань достовірно, важливою і доступною інформацією [5].

Упродовж століть відбувається боротьба двох позицій стосовно особливості підліткового віку – впливу біологічних та соціальних факторів. Приблизно першою є автор теорії психоаналізу З. Фрейд, котрий вважав першопричиною конфліктної поведінки підлітків статевого дозрівання, зокрема, прилив сексуальної енергії.

Розділяла погляди вченого Ш. Бюлер. Досліджуючи пубертатний період у розвитку дитини, вона вирізняла такі характерні риси поведінки в підлітків: дратівливість, підвищена чутливість і збудженість, незадоволеність собою, погіршений стан здоров'я [9]. Ми вважаємо, що фізіологічні процеси, статевого дозрівання певною мірою впливають на поведінку дітей. Саме в підлітковому віці проявляється інтерес до представ-

ників протилежної статі, виникає перше кохання. Зауважимо, що у цей час діти починають і зовні (в одязі, прикрасах, косметичці) проявляти гендерні відмінності. Дівчатка, щоб привернути до себе увагу, іноді, ідучи усвідомлено на конфлікт з дорослими, одягаються занадто яскраво, надмірно використовують косметику. Хлопці можуть захоплюватися "важкими" видами спорту чи (у негативному середовищі) починають палити, вживати алкоголь, наркотики, щоб довести свою приналежність до дорослих. Причому для дітей у даний період характерні максималізм, у спорті – надмірні навантаження, у деструктивній поведінці – необдуманий ризик.

Самовиховання сприяє формуванню вольових якостей. Хлопчики переважно займаються "удосконаленням" власної фізичної форми, а дівчатка – навчанням, жіночими видами сорту, мистецтвом. Розподіл статевих "ролей" сприяє тому, що в майбутньому дорослому житті у них виробляється наполегливість і працездатність. На ці психологічні дослідження, на нашу думку, слід зважати педагогам та батькам. Від того, у якому підлітковому середовищі буде проводити вільний час дитина, як буде розподілений її час, наскільки делікатно буде ставитись до поведінки учня педагог, залежить майбутнє здоров'я особистості.

Навпаки, дослідження М. Мід заперечують біологічну обумовленість кризи підліткового віку, довівши, що в примітивних культурах її не існує. У них простежується великий вплив на розвиток підлітка соціуму [8]. Серед них є діти, які не мають кризи підліткового віку. Це, як правило, діти із сімей, де панує любов і гармонія. Наші дослідження дають підстави зробити висновки, що більшість осіб основної школи своєю поведінкою доводять правильність гіпотез М. Мід. Вплив засобів масової культури, мережі Інтернет, безконтрольна реклама алкоголю, розпусти, недогляд з боку батьків, недостатня кількість безкоштовних позашкільних закладів, відсутність місць для проведення дозвілля (спортивних майданчиків, велосипедних доріжок, кортів тощо) призводять до втрати морально-духовних цінностей, зниження фізичного і психічного здоров'я, неспокійного емоційного стану, відсутності емпатії та довіри.

Оскільки підлітки зважають більше на думку своїх ровесників, особливо тих, що користуються авторитетом у їхньому оточенні, ніж на поради дорослих, у цей період велику роль відіграє оточен-

ня дитини. Для батьків, педагогічних працівників важливо формувати в них навички здорового способу життя, комунікативні компетентності, вміння володіти емоціями.

К. Холл вважав підлітковий період часом романтизму. Тому необхідно розглядати питання першого кохання, романтичних стосунків на виховних годинах, факультативах тощо. Учений відзначає характерні для цього періоду учня негативні прояви: конфліктність, емоційна нестриманість, важкість виховання. Разом з тим дослідник відмічає появу позитивної якості - почуття індивідуальності [7].

Німецький психолог К. Левін висловив думку про існування двох груп у сучасному суспільстві: дітей і дорослих. Особливістю підліткового віку є те, що такі особи не бажають належати до першої групи і прагнуть потрапити до другої, куди їх ще не приймають. Науковець вважав, що чим довшим буде період невизначеності, тим складніше протікатиме підлітковий період [1].

Е. Еріксон був переконаний, що в підлітковому віці дитина займається самоусвідомленням себе і своєї ролі в суспільстві. Однак, у цей період їй часом властиві душевні розлади, занижена самооцінка, конфліктність. Учений назвав цей вік періодом ідентифікації особистості і переплутування ролей [6]. Важливим бачиться той фактор, що в підлітка видів пам'яті: від довільної до опосередкованої, активно розвивається логіка. Іноді це призводить до конфлікту з батьками через відмову дітей автоматично виконувати розпорядження старших. Підлітки починають усвідомлювати, аналізувати, ставити підвищені вимоги до себе та оточуючих.

Відповідно до вчення Ж. Піаже, у підлітковому періоді формується особистість, будується життєва програма дитини, її інтелектуальний розвиток впливає на психічний [2].

Застосовуючи результати досліджень учених, педагогам, батькам необхідно особливу увагу приділяти шанобливому ставленню до школяра, урахувати його погляд, коригувати поведінку без тиску на особистість.

Сучасні підлітки багато часу приділяють інформаційно-комунікаційним технологіям. Особливістю даного періоду життя дитини є самостійність у пошуку інформації, власний вибір кола інтересів. Це сприяє її інтелектуальному розвитку, самоосвіті. Зрештою, пізнавальні, творчі інтереси стануть фунда-

ментом для подальшої професійної діяльності.

Л. Вигодський вважав підлітковий вік перехідним від природних форм і способів поведінки до штучних, створених у процесі існування людства, і це пов'язано із зміною способів мислення в дітей. Важливим є те, що саме в цей період колективні форми поведінки стають способом пристосування особистості. Причому спочатку вони мають характер зовнішньої поведінки і лише пізніше, завдяки спілкуванню, накопиченню досвіду, дитина починає контролювати й регулювати свої внутрішні процеси. У результаті соціогенезу в підлітковому віці утворюються нові типи зв'язків між пам'яттю і мисленням, сприйняттям і дією. Саме в цей час дитина стає особистістю [4].

Дослідивши праці вчених щодо психологічних особливостей підлітків, ми вважаємо, що кожна точка зору заслуговує уваги. Однак, ми схильні до того, що саме узагальнення різних психологічних підходів є найбільш об'єктивним. Так, нам найближча теорія Л. Вигодського і ми розділяємо його погляди щодо поєднання впливу на формування особистості підлітка біологічних процесів, що ведуть до анатомо-фізіологічних змін в організмі, із соціальними факторами. Звідси пояснення доволі складної і не завжди зрозумілої дорослим поведінки дітей. Одночасно в роботі з підлітками необхідно враховувати інтенсивність їхнього розвитку і здатність сприймати ними все нове, бажання стати кращими, прагнення до самовдосконалення та самовираження.

Вивчаючи психолого-педагогічну літературу щодо розвитку підлітка, ми простежили, що автори виділяють протиріччя соціального і біологічного розвитку. З одного боку, дисгармонія анатомічного та фізіолого-психічних процесів, негативні прояви поведінки, дисгармонія особистості, протестний характер стосунків з дорослими, з іншого – здатність і бажання дітей у цей період до самостійності, самопізнання і самоствердження, пізнання нового, формування нових ставлень, умінь і навичок усвідомлення себе як особистості і члена суспільства.

Підліткам необхідно усвідомлювати себе не лише учнями, а і членами суспільства, відчувати свою власну значущість, самостійність, виконувати конкретні дії на користь інших, брати участь у громадській роботі, займатись спортом, проявляти творчість. У них

формується новий рівень свідомості, що необхідно враховувати педагогам і батькам.

Вивчення сучасного стану здоров'я підлітків викликає занепокоєння. У квітні 2008 року голова правління Українського інституту соціальних досліджень імені Олександра Яременка Ольга Балакірева оприлюднила результати дослідження, проведені інститутом за підтримки ООН (ЮНІСЕФ) у рамках міжнародного проекту Всесвітньої організації охорони здоров'я "Здоров'я і поведінкові орієнтації учнівської молоді". Так, результати опитування засвідчили, що українські підлітки стали більше вживати алкоголь, палити, раніше вступати в статеві контакти, при цьому мало хто з них почувається щасливим.

Вражають відповіді близько чверті опитаних дівчаток, які пробували алкогольні напої в 11 років і раніше, 20% респондентів у цьому віці вперше закурили. Серед хлопчиків третина опитуваних спробували вживати алкоголь у ранньому віці, 25% респондентів почали палити. До того ж більшість підлітків пиво не вважають алкогольним напоєм. 10-25% 13-16-річних підлітків споживали наркотики.

Як показало дослідження, близько третини школярів у 15-16 років мають досвід статевого життя. Третині з них властива небезпечна для ВІЛ-інфікування поведінка.

Через малорухливий спосіб життя, зумовлений поширенням сучасних інформаційних технологій (комп'ютер, Інтернет, телебачення тощо), у дітей часто спостерігаються надмірна вага, погіршення стану здоров'я, пов'язане з харчуванням тощо.

Понад третина 15-річних і близько половини 11-річних підлітків отримують травми різного походження принаймні

один раз на рік.

Дедалі менше дітей відчують себе щасливими. При чому з віком відчуття щастя зменшується. Так, в 11-12-річному віці почуваються щасливими близько 40%, а у 15-16-річних цей показник зменшується в декілька разів.

Майже половина опитуваних не задоволена своїм навчальним закладом і зізналися, що втомлюються від навчання [10].

Ці тривожні цифри, стан фізичного, психічного, духовного, емоційного, соціального здоров'я викликають занепокоєння і спонукають до пошуку шляхів вирішення проблеми. Одним із дієвих шляхів, на нашу думку, є використання творчого потенціалу особистості творчого потенціалу особистості підлітка під час навчально-виховного процесу.

Дослідження психолого-педагогічної літератури щодо виховання у підлітків здорового способу життя, дає підстави стверджувати, що питання виховання здорової особистості залежить від природного розвитку дитини, зокрема, анатомо-фізіологічних змін у її організмі, та від соціального оточення дитини. Доцільно педагогам враховувати у своїй діяльності наукову думку і відповідно будувати стратегії навчання підлітків. Особливо це стосується учнів основної школи. Виховання здорової особистості майбутнього українського суспільства залежить, як від суб'єктивних, так і об'єктивних факторів сьогодення. Сучасні підлітки схильні до впливу інформаційно-комунікативних технологій, Інтернету, засобів масової інформації, реклами тощо.

Дане дослідження потребує подальшого аналізу й розробки нових методів і здоров'язбережувальних технологій для використання в педагогічній практиці основної школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Lewin K. Time perspective and morale. In K. Lewin (Ed.). – Resolving social conflicts and field theory in social science. Washington D. C. : American Psychological Association. – 1942. – P. 80–93.
2. Piaget J. The growth of logical thinking from childhood to adolescence. – New York : Basic Books, 1958.
3. Piaget J. The relation of affectivity to intelligence in the mental development of the child // Childhood psychopathology / Harrison S., McDermott J. (Eds.). – N. Y., 1979. – P. 167–175.
4. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. : [текст]. – Т. 4. – М., 1983.
5. Закопайло С. А. Мотивація старшокласників до оздоровчих занять: [текст] / С. А. Закопайло // Наука і сучасність : зб. наук. пр. – Київ, 2002. – Т. 30. – С. 50–56.
6. Идентичность: юность и кризис. – М. : Прогресс, 1996. – 344 с.
7. Келвин С. Холл, Гарднер Линдсей. Теории личности / Перевод И. Б. Гриншпун. – М. : КСП+, 1997.
8. Мид М. Культура и мир детства : [избранные произведения] / М. Мид ; [пер. с англ. и коммент. Ю. А. Асеева ; сост. и послесловие И. С. Кона]. – М. : Наука, 1988. – 429 с.
9. Общая психология / [под ред. Р. Х. Тугушева, Е. И. Гарбера]. – М. : Эксмо-Пресс, 2006. – 560 с.
10. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / О. Яременко, О. Балакірева, Н. Бутейко, О. Вакуленко та ін. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 111 с.

Стаття надійшла 21.05.2013 р.

Для реабілітації та лікування дітей з порушенням опорно-рухового апарату на Івано-Франківщині функціонує Черченський обласний навчально-реабілітаційний центр Івано-Франківської обласної ради. Учні закладу, крім корекційно-розвиткових занять, проходять курс лікування у санаторію "Черче". На базі Івано-Франківської обласної загальноосвітньої школи-інтернату I–III ступенів Івано-Франківської обласної ради продовжують діяти спеціальні класи, у яких навчаються діти з тяжкими порушеннями мовлення.

Особлива увага приділяється забезпеченню соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. Всього в інтернатних закладах обласного підпорядкування станом на 20.05.2013 р. навчалось та виховувалось 206 таких осіб. Діти цієї категорії забезпечені безкоштовним збалансованим чотириразовим харчуванням, медикаментами, одягом, взуттям, предметами першої потреби відповідно до передбачених законодавством норм, оздоровленням, випускники – грошовою допомогою.