

УДК 37.04:616-084

**НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНА РОБОТА З МОЛОДДЮ ЩОДО ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ВІЛ-ІНФЕКЦІЙ****Юрій Павлов****кандидат психологічних наук, старший науковий
співробітник лабораторії професійної орієнтації і
виховання ІПТО НАПН України*

Отримано статтю 17.01.2013р. Затверджено до друку 12.02.2013р.

Реферат

У статті акцентовано увагу на тих випадках, коли сучасна особистість зайнята не профілактичною турботою про власне здоров'я, а лікуванням уже набутих хвороб, що дають про себе знати. Істотне значення для подальшого особистісного і професійного розвитку особистості має системне зміцнення здоров'я, яке повинно стати потребою і обов'язком кожної людини. Наголошується на тому, що стан здоров'я людини певним чином відображає міру пристосування її організму до умов зовнішнього середовища і є підсумком взаємодії людини та довкілля; сам стан здоров'я формується в результаті дії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників. Здоров'я розглядається як інтегративна характеристика особистості, що охоплює як її внутрішній світ, так і всі своєрідні взаємини з навколишністю і включає фізичний, психічний, соціальний та духовний аспекти; як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини і постійно мінливими умовами середовища, в якому вона живе. Здоров'я сприймають не як самоціль, а як засіб найбільш повної реалізації життєвого потенціалу людини. Здоровий спосіб життя забезпечує успішне виконання соціальних та професійних функцій людини незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій, орієнтується на формування, збереження й зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я загалом. Зазначено, що мають місце несприятливі педагогічні чинники, до яких можна зарахувати насамперед наступне: мета збереження здоров'я студентів не стала поки що домінуючою в системі загальної і професійної освіти; інколи має місце відсутність відповідної цілеспрямованої підготовки викладачів та керівників навчальних закладів щодо застосування у педагогічному процесі здоров'язберігаючих технологій; недостатня й кількість наукових та методичних розробок щодо формування здорового способу життя молоді. Одним із основних навчально-виховних завдань здорового способу життя і профілактики ВІЛ-інфекцій має стати спрямованість освітнього процесу, його складових на забезпечення позитивного впливу будь-яких навчальних дій та процесів на здоров'я молоді, що навчається визначення пріоритетних напрямів превентивного навчання, формування у його процесі відповідних ціннісних характеристик на засадах стійкої мотивації до здорового способу життя, усвідомлення відповідальності за власне здоров'я як основного чинника успішного самовизначення особистості у соціальному і професійному середовищі.

КЛЮЧОВІ СЛОВА:виховання,
студентська молодь,
здоровий спосіб життя,
особистісні цінності.**Вступ**

Першорядна роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, залежить від її способу життя, її систем цінностей, установок, ступеня гармонізації її внутрішнього світу й відносин із навколишністю. Проте сучасна молода людина здебільшого перекладає відповідальність за своє здоров'я на лікарів. Вона досить часто не усвідомлює можливостей сил і здоров'я власного організму, не намагається дослідити й зрозуміти фізичні резерви та можливості свого організму. Насправді, сучасна особистість зайнята не профілак-

тичною турботою про власне здоров'я, а лікуванням уже набутих хвороб, в разі їх наявності що нині виразно спостерігається попри значні успіхи сучасної медицини. Насправді ж системне зміцнення здоров'я повинно стати повсякденною потребою і обов'язком кожної людини.

Аналіз досліджень і публікацій

Проблема здорового способу життя у рідних її аспектах досліджувалася багатьма вченими, зокрема: Г. Апанасенко, Д. Венедиктов, В. Вернадський, Т. Бойченко, Ю. Лисицин, В. Дільман, Л. Пиріг, И. Смирнов, С. Шош, Т. Готі, Л. Чалай, М. Мардашвілі, А. Чернух та ін. Про інтенсифікацію наукових пошуків у міждисциплінарній галузі виховання здорового способу життя молоді свідчать наукові праці зарубіжних вчених щодо збе-

Контактні дані

Тел.: 252-71-75, 252-74-83

Факс: 259-45-53

e-mail: ipto_info@ukr.net

реження та поліпшення здоров'я Е. Браун (E.Braun), Р. Келлі (R.Kelli), Г. Кок (G.Kok), Х.Клим (H.Klim), П.Карпович (P.Karpowicz), Ч.Цекієра (Cz.Cekiera) та ін. Однак ще не достатньо наукових досліджень щодо визначення форм навчально-виховної роботи з молоддю у сфері формування здорового способу життя, насамперед щодо профілактики ВІЛ-інфекцій. Це підтверджує актуальність обраної теми дослідження, основною метою якого є обґрунтування форм і методів навчально-виховної роботи із молоддю щодо формування здорового способу життя у процесі професійної підготовки.

Згідно з визначенням Всесвітньої Організації Охорони здоров'я, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів. При визначенні поняття "здоров'я" часто виникає питання про його норму. При цьому саме поняття норми є дискусійним. Даний феномен розглядається вченими як умовна рівновага організму людини, окремих його органів та функцій в умовах зовнішнього середовища. Тоді здоров'я визначається як рівновага організму і його середовища, а хвороба – як порушення рівноваги із середовищем. М. Амосов вважав, що здоров'я організму може оцінюватися максимальною тривалістю органів при збереженні якісних меж їхніх функцій [2].

Брехман І. визначає здоров'я як здатність людини зберігати відповідну віковій стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації [3].

Казначеев В. трактує здоров'я як процес збереження й розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя [7]. Ю. Лисицин вважає, що здоров'я людини не може зводитися лише до констатації відсутності хвороб, нездужання, дискомфорту, це стан, який дає змогу людині виконувати властиві їй функції, передусім за все трудові, вести здоровий спосіб життя, тобто відчувати душевне, фізичне й соціальне благополуччя [8].

Іванюшкін А. пропонує 3 рівні для опису цінності здоров'я: 1) біологічний – початкове здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і, як наслідок, мінімум адаптації; 2) соціальний –

здоров'я є мірою соціальної активності, діяльного ставлення людини до світу; 3) особистісний, психологічний – здоров'я є не відсутністю хвороби, а швидше, її запереченням, у сенсі подолання. Здоров'я в цьому випадку постає не тільки як стан організму, а й як певною мірою стратегія життя людини [6]. Один із засновників валеології Т. Акбашев називає здоров'я характеристикою запасу життєвих сил людини, яка задається природою і реалізується або не реалізується людиною [6].

Отже, можна стверджувати, що здоров'я певним чином відображає міру пристосування організму до зовнішнього середовища і є підсумком процесу взаємодії людини та довкілля; сам стан здоров'я формується в результаті дії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників. Здоров'я розглядається як інтегративна характеристика особистості, що охоплює як її внутрішній світ, так і всю своєрідність взаємин з навколишністю та включає фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти; як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини і постійно мінливими умовами середовища. Здоров'я сприймають не як самоціль, а як засіб найбільш повної реалізації життєвого потенціалу людини.

Мета статті

Першочерговим завданням для підвищення рівня здоров'я має стати не розвиток медицини, а свідома, цілеспрямована робота самої людини по відновленню й розвитку життєвих ресурсів, по прийняттю на себе відповідальності за власне здоров'я, коли здоровий спосіб життя буде потребою. Спосіб життя розглядається як тип життєдіяльності людей, зумовлений багатьма особливостями, насамперед суспільно-економічної формації. Принагідно наголосимо, що основними параметрами способу життя є професійна праця, побут, суспільно-політична і культурна діяльність людей, а також різні поведінкові звички й прояви.

Виклад основного матеріалу

Особливого значення у цьому набуває професійна підготовка, зокрема організація навчально-виховного процесу та вибір форм і методів навчально-виховної роботи щодо реалізації здорового способу життя, який можна розглядати як поєднання видів діяльності, що забезпечу-

ють насамперед оптимальну взаємодію індивіда з професійним середовищем.

Розглядаючи здоровий спосіб життя як систему форм та способів повсякденної життєдіяльності особистості, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості її організму, можна стверджувати, що здоровий спосіб життя забезпечує успішне виконання не тільки соціальних, а й суто професійних функцій людини, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій, включаючи на формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і професійного здоров'я.

За сучасних умов життєдіяльності особливу загрозу життю людини становить ВІЛ-інфекція, що провокує не тільки тяжкі демографічні наслідки, а й серйозні соціально-економічні втрати – скорочення трудових ресурсів і як наслідок, зниження продуктивності праці й темпів економічного розвитку. Нерідко це відбувається через відсутність знань щодо шляхів передачі ВІЛ і методів захисту, шкідливості вживання ін'єкційних наркотиків як основного шляху інфікування ВІЛ-інфекцією в Україні. Вживання алкоголю у поєднанні з іншими ПАВ посилює тяжкість наркотичного сп'яніння і провокує різні форми ризикованої та асоціальної поведінки щодо ВІЛ-інфекцій. Недолік інформації і неправильне сприйняття проблеми ВІЛ/СНІДУ – основні чинники стрімкого розвитку епідемії [4; 5]. Проблема організації профілактичної роботи щодо здорового способу життя, запобігання ВІЛ/СНІДУ із суто медичної переростає навіть у педагогічну проблему і потребує проведення відповідних наукових досліджень. Все це, стосується насамперед, студентської молоді, особливо в контексті запобігання ВІЛ/СНІДУ, а тому нами було здійснено дослідження, спрямоване на виявлення пов'язаних із цим проблем та суперечностей, визначення методологічних підходів щодо забезпечення здорового способу життя студентської молоді в сучасному соціальному і професійному середовищі. Результати досліджень засвідчили, що в умовах вищих навчальних закладів форми навчально-виховної діяльності не повною мірою враховують зміни в системі мотивів студентської молоді щодо вибору сфери дозвілля, визначенню відповідних форм виховної роботи щодо забезпечення здорового способу життя, зокрема профілактики ВІЛ/СНІДУ [10].

Нами встановлено, що проблема формування здорового способу життя студентської молоді визначається наявністю низки суперечностей між:

- соціально значущим завданням формування здорового способу життя молоді і відсутністю цілеспрямованої науково-організованої системи, що забезпечує реалізацію цього процесу;
- декларованими завданнями щодо формування здорового способу життя молоді й недостатньою інформованістю молоді про нормативну і правову базу, яка координує дію правоохоронних, лікувально-профілактичних та освітніх структур;
- потребами в самореалізації молоді у різних видах професійної діяльності, які сприяють формуванню установок на здоровий спосіб життя, і реальними засадами навчання й виховання, що характеризуються обмеженим набором форм засобів і методів самореалізації та організації дозвілля молоді;
- необхідністю застосування сучасних педагогічних технологій, орієнтованих на формування установок здорового способу життя як основи професійного здоров'я, і відсутністю їх наукового обґрунтування в практиці навчально-виховної роботи з молоддю.

До несприятливих педагогічних чинників можна зарахувати насамперед наступне: мета збереження здоров'я не стала поки що домінуючою в системі професійної освіти; має місце відсутність цілеспрямованої підготовки викладачів і керівників навчальних закладів щодо застосування здоров'язберігаючих технологій, які передбачають формування відповідних ціннісних установок на формування здорового способу життя молоді як чинника професійного успіху.

Більше того, у навчальних закладах має місце певне відставання освітньої системи від об'єктивних потреб суспільства і особистості у цій сфері. Принагідно зазначимо, що навіть при вивченні соціально-гуманітарних і природничо-наукових дисциплін не реалізуються достатньою мірою завдання щодо формування принципів здорового способу життя особистості, надійного усвідомлення соціальних і професійних проблем. При цьому має місце низький рівень профілактичної роботи у формуванні здорового способу життя студентської молоді, зок-

рема профілактики ВІЛ/СНІДУ, наркоманії та алкоголізму, а саме:

- відсутня стійка мотивація до здорового способу життя, оскільки в навчальних планах і програмах пріоритетом не є збереження здоров'я;
- переважна частина молоді страждає серйозними порушеннями здоров'я і фізичного розвитку;
- не достатньо здійснюється системний контроль за станом фізичного і психічного розвитку та здоров'я учнів, організацією і змістом освітнього процесу з погляду впливу на їх здоров'я;
- не існує комплексно! цілеспрямованої системи валеологічної підготовки, що могло б неабияк вирішити проблему організації здорового способу життя;
- має місце низький рівень поінформованості молоді щодо причин і наслідків ВІЛ/СНІДУ, наркоманії та алкоголізму.

Отже, на нашу думку, навчально-виховний процес має бути спрямований на формування відповідних цінностей молоді щодо забезпечення здорового способу життя, зокрема профілактики ВІЛ/СНІДУ, на засадах стійкої мотивації та системно! профілактичної роботи.

Основні сфери діяльності навчально-виховного процесу - це насамперед когнітивна, емоційна, діяльнісно-практична. Когнітивна сфера діяльності - це спрямованість навчально-го середовища на: формування у майбутнього висококваліфікованого робітника сучасних особистісних і професійних цінностей та установок, які включають систему гігієнічних навиків і вмінь, необхідних для нормального функціонування організму (дотримання режиму дня, харчування, чергування праці й відпочинку); розуміння того, що людина існує в природному середовищі як біологічний вид і потребує забезпечення відповідних умов фізичного здоров'я та духовного розвитку, пізнання особистісних потенційних здібностей і можливостей, інтересу до власного здоров'я та відповідних методик оздоровлення й зміцнення організму; усвідомлення можливих шкідливих наслідків наркоманії, алкоголізму тощо., їх впливу на виникнення ВІЛ-інфекцією, правових проблем, пов'язаних із споживанням наркотиків та поширенням ВІЛ-інфекцій.

Емоційна сфера діяльності: формування толерантної соціальної позиції щодо ВІЛ-інфікованих; збагачення емоційної сфери студентів, їхніх етично-естетичних відчуттів щодо краси здорового, повноцінного життя; організація індивідуальної профілактичної роботи щодо забезпеченню здорового способу життя майбутніх фахівців.

Діяльнісно-практична сфера: пізнання особистісних потенційних здібностей і можливостей, інтересу до власного здоров'я та відповідних методик оздоровлення й зміцнення організму; усвідомлення шкідливих наслідків наркоманії, алкоголізму та ін., їх впливу на виникнення ВІЛ-інфекцій, правових проблем, пов'язаних із споживанням наркотиків та поширенням ВІЛ-інфекцій; залучення молоді до реальної професійної діяльності із аналізом чинників її ефективного професійного саморозвитку, зокрема вивчення її позитивного впливу на здоров'я; засвоєння професійних норм щодо здорового способу життя майбутніх фахівців; аналіз впливу здоров'я на професійну кар'єру; оволодіння способами діяльності, спрямованими на формування особистісно-важливих життєвих якостей, що підвищують загальну працездатність, навички особистої та соціальної гігієни.

Висновок

Таким чином, організація навчально-виховної роботи з молоддю щодо здорового способу життя, профілактики ВІЛ-інфекцій має передбачати застосування відповідної системи форм навчально-виховної діяльності. Одним з основних навчально-виховних завдань повинна бути спрямованість освітнього процесу, його складових на забезпечення позитивного впливу будь-яких навчальних дій та процесів на здоров'я його учасників. Істотним у цьому є визначення пріоритетних напрямів превентивного навчання щодо формування відповідних ціннісних характеристик на засадах стійкої мотивації до здорового способу життя, усвідомлення відповідальності за власне здоров'я як основного чинника успішного самовизначення особистості у соціальному та професійному середовищі.

Література

1. *Акбашев Т.Ф.* Третий путь. – М., 1996. – С. 58.
2. *Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. – М., 1987. – С. 44.
3. *Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт. – 1990. – С. 37.
4. *Беляева В. У., Ручкина С.В.* Консультування в системі реабілітації при Віл-інфекції // Епідеміологія і інфекц. хвороби. – 2001. – № 1. – С. 53–56.
5. Доповідь про глобальну епідемію СНІДУ (2004 р.) / 4-та Глобальна доповідь. – ЮНЕЙДС, 2004.
6. *Иванюшкин А.Я.* —Здоровье□ и —болезнь□ в системе ценностных ориентаций человека // Вестник АМН СССР. – 1982. – Т.45. – №1. – С.49–58; №4. – С.29–33.
7. *Казначеев В.П.* Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. – 1996. – №4. – С. 75–82.
8. *Лисицын Ю.П., Полунина И.В.* Здоровый образ жизни ребенка. – М., 1984. – С.46–58.
9. Віч-на-віч з СНІДОМ: Програма доповідь про дослідження Всесвітнього банку / Пер. з англ. – М.: Весь мир, 1998.
10. *Павлов Ю.О.* Теоретико-методологічний аспект виховної роботи з упередження ВІЛ/СНІДу/ Зб. наук. праць.– К.; Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2009. – С.117–123.

Реферат

Учебно-воспитательная работа с молодежью
по утверждению здорового образа жизни
и профилактике ВИЧ-инфекций

Павлов Юрий Алексеевич

*кандидат психологических наук, старший научный сотрудник
лаборатории профессиональной ориентации и воспитания Института
профессионально-технического образования НАПН Украины*

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:
воспитание,
студенческая молодежь,
здоровый образ жизни,
личностные ценности.

В статье акцентировано внимание на тех случаях, когда современная личность занята не профилактической заботой о собственном здоровье, а лечением приобретенных болезней, которые уже дают о себе знать. Существенное значение для дальнейшего личностного и профессионального развития личности имеет системное укрепление здоровья, которое должно стать потребностью и обязанностью каждого человека. Подчеркивается, что здоровье человека в определенной степени отражает меру приспособления его организма к условиям внешней среды и является итогом взаимодействия человека и окружающей среды; само состояние здоровья формируется в результате действия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как ее внутренний мир, так и все своеобразие взаимоотношений с окружением и включает физические, психические, социальные и духовные аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями окружающей среды. Здоровье воспринимают не как самоцель, а как средство наиболее полной реализации жизненного потенциала человека. Здоровый образ жизни обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций человека независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций, включая формирование, сохранение и укрепление как индивидуального, так и общественного здоровья в целом. Указано, что при этом имеют место неблагоприятные педагогические факторы, к которым можно отнести прежде всего следующее: цель сохранения здоровья учащейся молодежи не стала пока доминирующей в системе общего и профессионального образования, иногда отсутствует соответствующая целенаправленная подготовка преподавателей и руководителей учебных заведений по применению в педагогическом процессе здоровьесохраняющих технологий; недостаточное количество и научных, и методиче-

ских разработок по формированию здорового образа жизни молодежи. Одной из основных учебно-воспитательных задач по утверждению здорового образа жизни и профилактике ВИЧ-инфекций должна быть направленность образовательного процесса, его составляющих, на положительное влияние любых учебных действий и процессов на здоровье его участников, определение приоритетных направлений превентивного обучения, формирования в его процессе соответствующих ценностных характеристик на основе устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, осознания ответственности за собственное здоровье как основного фактора успешного самоопределения личности в социальной и профессиональной среде.

Abstract

Training and educational work with youth as regards healthy life style and prophylaxis of HIV-infections

Pavlov Yuriy Olexievich

*Ph.D. in Psychology. Senior research fellow of the Laboratory
for career guidance and training. Institute of Vocational Education
under the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*

KEY WORDS:
education,
training youth,
healthy life style,
personal values.

The article focuses on the cases when an individual is busy not with prophylactic concern about the own health but with treatment of already acquired diseases being manifested. Systematic strengthening of health which must become the need and obligation for every person has a great importance for further individual and professional development. The author puts accent on the fact that state of human health reflects adaptation of his body to environment conditions and makes a bottom line of interaction process between a human and environment. The very state of health is formed as a result of interaction between external (nature and social) and internal (heredity, sex, age) factors. Health is considered as integrative human feature that comprises both his inner world and all peculiar interrelations with surrounding including physical, mental, social, and spiritual aspects; as equilibrium, balance between adaptive human abilities and constantly changeable environment conditions in which he lives. Health is taken not as end in itself but as means of the fullest realization of human life's potential. Healthy way of life guarantees successful performance of social and professional human functions notwithstanding his political, economic, and socio-psychological situations aiming at formation, keeping, and strengthening of both individual and public health. It is indicated that unfavorable pedagogical factors such as: non-dominant goal of keeping students healthy in a system of general and vocational education, occasional absence of an appropriate purposeful educational institutions' teachers and directors training concerning use of health-saving technologies in pedagogical process, insufficient amount of scientific and methodological elaborations as to youth's healthy life style formation often take place. Direction of educational process and its constituents towards securing the positive influence of any training actions on youth's health, towards determination of priority trends of preventive training, formation of certain evaluative characteristics on bases of steady motivation as to healthy way of life, understanding of the own health responsibility being the main factor of successful self-determination of a person in social and professional environment has to be one of the principal training and educational objectives of healthy life style and prophylaxis of HIV-infections.

References

1. *Akbashev T.F.* Tretiy put' (The third way). Moscow, 1996, p. 58.
2. *Amosov KM.* Razdumiya o zdoroviye (Thoughts about health). Moscow, 1987, p. 44.
3. *Brekhman II* Valeologiya - nauka o zdoroviye (Valeology - science about health). Moscow, 1990, p. 37.
4. *Beliaeva V. U., Ruchkina E.V.* Konsultvarmia v systemi rehabilitatsii pry VIL-infektsii (Consulting in a system of rehabilitation under HIV-infections). Epidemiolohiya I infektsiini khvoroby, 2001, Issue 1, pp. 53-56.
5. Dopovid' pro hlobalnu epidemiyu SNIDu (2004 r.) (Report about global AIDS epidemy (2004)). Chetverta Hlobalna dopovid', 2004.
6. *Ivaniushkin A.Y.* "Zdorovie" i "bolezn" v sisteme tsennostnykh orientatsiy cheloveka ("Health" and "disease" in a system of evaluative guidance of a human). Vestnik AMN SSSR, 1982, Vol. 45, Issue 1, pp. 49-58; Issue 4, pp. 29-33.
7. *Kaznacheev V.P.* Osnovanie formirovaniya programy obshei i chastnoi valeologii (Reason for formation of general and particular valeology program). Valeologiya, 1996, Issue 4, pp. 75-82.
8. *Lisitsyn Y.P., Polunina I.V.* Zdorovy obraz zhizni rebionka (Child's healthy life style). Moscow, 1984, pp. 46-58.
9. Vich-na-vich z SNIDom ([Tkte-a-tkte](#) with AIDS). Prohramna dopovid' pro doslidzhennia Vsesvitnioho banku, Moscow, 1998.
10. *Pavlov Y.O.* Teoretyko-metodolohichny aspekt vykhovnoi roboty z uperedzhennia VIL/SNIDu (Theory and methodology aspect of educational work as to HIV / AIDS prevention). Zbirnyk naukovykh prats', Kyiv, 2009, pp. 117-123.