

Максименко С.Д., Кокун О.М. Загальні концептуальні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді // Практична психологія та соціальна робота. - 2011. - № 11. - С. 75 - 77.

Максименко С.Д.

*Директор Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України,
дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор*

Кокун О.М.

*Завідувач лабораторії вікової психофізіології Інституту психології
ім. Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор*

ЗАГАЛЬНІ КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПРОПАГУВАННЯ ПСИХОГІГІЄНІЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Питання необхідності підвищення дієвості зусиль держави та суспільства, спрямованих на збереження психічного і фізичного здоров'я української молоді стає з кожним роком все більш актуальним. Пов'язано це із цілим комплексом несприятливих для наших співгромадян чинників, серед яких можна виділити: загострення екологічної ситуації, постійне зростання захворюваності, підвищення рівня наркотизації та алкоголізації тощо. Дослідники практично одностайні в тому, що найбільш виражений прояв зазначених негативних тенденцій відзначається саме у молодого покоління нашої нації [8] - [10], [17], [21]. Як наслідок, різко збільшується необхідність підвищення рівня психогігієнічного виховання молоді, а також популяризації серед молоді такого загально визнаного засобу збереження і вдосконалення здоров'я як здоровий спосіб життя. Зазначені заходи вказані серед найбільш пріоритетних у Міжгалузевій комплексній програмі "Здоров'я нації", виконання якої відбувалося, відповідно до постанови Кабінету Міністрів України, впродовж останніх 10 років.

На виконання заходів зазначеної державної програми, колектив науковців Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України завершує НДР "Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді" [1] - [6], [11], [12], [14], [15], [18] - [20]. Важливість цієї НДР зумовлена тим, що психологічна обґрунтованість заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя має суттєве значення для їх ефективності та досягнення кінцевої мети, оскільки надає можливість адекватно підібрати різні заходи, узгодити їх та визначити особливості їх використання в залежності від поставлених завдань, особливостей певних цільових вибірок, на які розраховані окремі заходи, та конкретних умов.

Зміст *пропагування здорового способу життя серед молоді* нами розуміється як система послідовних агітаційно-інформаційних заходів,

спрямованих на усвідомлення молоддю пріоритету цінності здоров'я, прийняття нею цінностей здорового способу життя та формування в неї стійкого негативного ставлення до вживання психоактивних речовин [19].

У даній статті ми викладемо розроблені нами загальні концептуальні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді. Вони складаються із п'ятьох послідовних взаємопов'язаних частин.

1. Спрямування пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя.

Засновуючись на змістовних складових психогігієнічного виховання та здорового способу життя [7], [8], [10], [16] їх пропагування має бути спрямоване на формування у молоді стійких переконань щодо необхідності:

- дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання, відпочинку;
- раціонального харчування;
- дотримання індивідуального оптимального рухового режиму;
- постійного загартування та підвищення імунітету організму;
- дотримання особистої гігієни та санітарно-гігієнічних вимог умов проживання та праці;
- розвитку навичок саморегуляції емоційного стану та встановлення оптимальних міжособистісних стосунків;
- розвитку особистісно важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни);
- дотримання культури сексуальної поведінки;
- відмови від шкідливих звичок.

Також дуже важливим напрямком пропагувальної роботи, що розглядається, є *формування в молоді свідомого ставлення до власного здоров'я*, яке включає знання про здоров'я, усвідомлення і розуміння значення здоров'я в процесі життєдіяльності людини, його вплив на соціальні функції, емоційні та поведінкові реакції [22].

Заходи пропагування кожного із зазначених у попередніх двох абзацах компонентів мають базуватися на відповідному їх психологічному обґрунтуванні. Тобто мають бути виділені найбільш психологічно дієві для молоді аргументи по кожному компоненту, які вже надалі будуть використовуватись при здійсненні пропагування. Але й форма у якій це пропагування буде здійснюватись має також враховувати психологічні особливості цільової вибірки, на яку вона спрямована – молодь. Ці особливості як раз й буде розглянуто у наступній частині нашої концепції.

2. Психологічні особливості молоді, які мають бути враховані при здійсненні пропагувальної роботи.

Здійснення пропагувальної роботи серед молоді має засновуватись на врахуванні:

- вікового ступеню чутливості молоді до різноманітних соціальних, політичних, економічних та ін. змін;
- певного типу стилю життя різних груп української молоді: внутрішньо-орієнтованого реновативного, внутрішньо-орієнтованого типу наслідування та зовнішньо-орієнтованого;
- того, що значна частина української молоді має незадовільний рівень психічного здоров'я поряд із відсутністю розуміння сутності здоров'я і здорового способу життя;
- основних чинників, що порушують психічне різних груп молоді – учнівської, студентської та працюючої (прискорення темпу життя, гіподинамія, інформаційні перевантаження, монотонія, нездорове харчування, шкідливі звички, невміння здійснювати саморегуляцію психічного стану, неблагополуччя психологічного клімату в колективі та ін.);
- груп рівня сформованості основ здорового способу життя молоді людини (високого, середнього чи низького) та ставлення до здорового способу життя (активно-позитивне, пасивно-позитивне, байдуже, пасивно-негативне, активно-негативне);
- домінуючих мотивів молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом (зміцнення здоров'я; досягнення впевненості в своїх можливостях; розвиток спортивної обдарованості; гармонійний фізичний розвиток; активна форма відпочинку; задоволення потреби у спілкуванні; випробовування своїх можливостей в екстремальних умовах, підтримка загальної працездатності та ін.);
- того, що значна частина української молоді має досвід вживання психоактивних речовин;
- здебільшого обмежених матеріальних можливостей молоді;
- недосконалості навчально-виховної роботи та відповідних пропагандальних і популяризаторських заходів в системах освіти та охорони здоров'я;
- відсутності цілісної державної системи з психогігієнічного виховання та формування здорового способу життя молоді.

3. Змістовні особливості психогігієнічного виховання і здорового способу життя, які мають бути враховані при їх пропагуванні серед молоді.

- чинники, що перешкоджають залученню молоді до ведення здорового способу життя та її успішному психогігієнічному вихованню (негативні особистісні особливості вольової сфери, несформована відповідальність за своє здоров'я, низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами, невміння раціонально використовувати вільний час, наявність шкідливих звичок та ін.);
- здатність рухової активності удосконалювати найважливіші функції

організму та особистості людини (спонукальну, моторну, творчу, стимулюючу, тренувальну, захисну та ін.);

- основу психогігієнічного виховання має складати уявлення про те, що більшість хвороб пов'язана зі способом життя людини і кожному необхідно вчитися управляти своїм здоров'ям.

4. Вихідні організаційно-методичні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя:

- психогігієнічне виховання і формування здорового способу життя в молоді конче потребує узгоджених дій на всіх ланках державного управління, залучення всіх державних закладів та громадських організацій, робота яких пов'язана із молоддю – створення цілісної державної системи, спрямованої на вирішення вказаного завдання;
- робота з формування здорового способу життя має складатися із двох взаємопов'язаних складових: 1) прийняття молоддю цінностей здорового способу життя (пропагувальна складова); 2) здобуття молоддю знань, умінь і навичок, необхідних для самостійного виконання його вимог (змістовно-інформаційна та практична складові);
- у пропагуванні психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді можна виділити пропагувальну і контрпропагувальну складові: 1) воно має бути спрямоване на прийняття даною віковою групою населення ідей пріоритету цінності здоров'я в світоглядній системі цінностей людини; 2) забезпечувати формування в молоді негативних установок до вживання психоактивних речовин;
- психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді являє собою послідовне здійснення психологічного аналізу різних заходів, що можуть застосовуватись з подібною пропагувальною метою, визначення їх психологічної обґрунтованості, адекватності, особливостей, обмежень та рекомендацій щодо застосування для ефективного вирішення поставлених пропагувальних завдань із урахуванням особливостей певних цільових вибірок, на які розраховані окремі заходи, та конкретних умов;
- основні *принципи* психологічного обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді:
 - науковості і системності;
 - послідовності, поетапності, ефективності;
 - спрямованості на формування стійких ціннісних орієнтацій щодо пріоритету здоров'я та ведення здорового способу життя;
 - комплексності та узгодженості застосування різних заходів;
 - врахування психологічних та соціально-психологічних особливостей сучасної молоді, наявного соціально-економічного становища в країні;
 - отримання зворотного зв'язку щодо ефективності застосування як окремих заходів, так і комплексних пропагувальних програм;

- індивідуалізації та постійного удосконалення.

5. Забезпечення ефективності пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя:

- оцінювати ефективність пропагувальних заходів можна за такими показниками як підвищення рівня інтересу молоді до проблем здоров'я та здорового способу життя; рівня активності участі у оздоровчо-спортивних заходах, зниження рівня вживання психоактивних речовин;
- ключові моменти психологічного аналізу заходів пропагування здорового способу життя серед молоді:
 - визначення психологічної обґрунтованості заходу та його адекватності;
 - визначення особливостей, обмежень та рекомендацій щодо застосування заходу у залежності від контингенту, на який він розрахований та конкретних умов його застосування;
 - визначення послідовності, етапності застосування заходу;
 - визначення можливостей його комплексного та узгодженого застосування разом із іншими заходами;
 - визначення способів отримання зворотного зв'язку щодо ефективності застосування даного заходу;
 - визначення перспектив його подальшого удосконалення.
- найбільш ефективні заходи пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді:
 - пропагування у засобах масової інформації (ЗМІ);
 - наочна агітація;
 - масові фізкультурно-оздоровчі заходи;
 - популяризація нетрадиційних методів оздоровлення;
 - лекції, бесіди, науково-популярні фільми.

Висновок. Отже, здійснена нами спроба психологічного обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді надала можливість розробити загальні концептуальні засади подібного пропагування, які можуть бути використані широким колом державних і недержавних закладів та організацій.

Література

1. Болтівець С.І. Змістовні складові підготовки студентів медичних, психологічних і педагогічних спеціальностей до психогігієнічного виховання молоді // Практична психологія і соціальна робота. – № 6. – 2008. – С. 75 – 76.
2. Болтівець С.І. Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах (методичні рекомендації) // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. - № 12. - С. 67 - 70.
3. Губенко О.В. Психологічні особливості популяризації здорового способу життя у вищих навчальних закладах // Практична психологія і соціальна

- робота. – 2009. – № 11. – С. 35.
4. Губенко О.В. Методичні рекомендації з популяризації здорового способу життя у вищих навчальних закладах // Практична психологія і соціальна робота. – 2010. – № 11. – С. 73 – 74.
 5. Гуменюк Г.В. Психологічне обґрунтування психогігієнічного виховання молоді у медичних закладах // Практична психологія і соціальна робота. – 2009. – № 8. – С. 63 – 65.
 6. Гуменюк Г.В. Психогігієнічне виховання молоді у медичних закладах: методичні рекомендації // Практична психологія і соціальна робота. – 2010. – № 12. – С. 77 – 80.
 7. Дегтярьова Н.В., Лосик В.Г., Цымбал В.П., Соломко Н.Ф., Долинный Ю.О. Критерии здорового образа жизни студенческой молодёжи // Физ. воспитание студ. творч. спец. — 2006. — № 1. — С. 68-75.
 8. Дроздук І. До питання розробки рекомендацій щодо зміцнення і корекції стану здоров'я та формування здорового способу життя у інтерактивній програмі "здоров'я сім'ї" // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — № 4. — С. 47-50.
 9. Жабокрицька О.В. Гуманізація освіти і виховання основ здорового способу життя підлітків // Збірник “Наукові записки”. – Випуск 38. – Серія: Педагогічні науки. Засоби реалізації сучасних технологій навчання – Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2001. – С. 66–69.
 10. Закопайло С.А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. — К., 2003. — 19 с.
 11. Здіорук С.І. Духовно-гуманітарні засади використання ЗМІ з метою пропаганди здорового способу життя серед молоді // Практична психологія і соціальна робота. – 2009. – № 12. – С. 78 – 80.
 12. Здіорук С.І. Методичні рекомендації щодо ефективного використання засобів ЗМІ з метою пропагування серед молоді психогігієнічного виховання і здорового способу життя // Практична психологія і соціальна робота. – 2010. – № 11. – С. 68 – 72.
 13. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні умови формування відповідального ставлення до здоров'я учнівської молоді // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – Зб. наук. пр.– Вип. 8. – К., 2005. – С. 161–165.
 14. Кокун О.М. Здоровий спосіб життя та навчальна успішність студентів // Практична психологія та соціальна робота. - 2008. - № 6. - С. 74 - 75.
 15. Кокун О.М. Заняття фізичною культурою та спортом як ключова складова здорового способу життя молоді // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. – Т.3. – Вип. 8. – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2009. – С. 7 – 13.
 16. Леонтєва О.І. Формування здорового способу життя підлітків засобами

- культурно- просвітньої діяльності: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.06 / Київський національний ун-т культури і мистецтв. — К., 2005. — 20 с.
- 17.Лівенцова В.А. Формування потреби в фізичному вдосконаленні - найважливіший фактор здорового способу життя майбутніх учителів // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2005. — № 10. — С. 39-42.
 - 18.Максименко С.Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя молоді // Практична психологія та соціальна робота. - 2008. - № 6. - С. 72 - 74.
 - 19.Максименко С.Д., Кокун О.М. Теоретико-методологічні засади психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя // Практична психологія та соціальна робота. - 2009. - № 8. - С. 59 – 63.
 - 20.Максименко С.Д., Кокун О.М. Практика психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя // Практична психологія та соціальна робота. - 2010. - № 9. - С. 11 - 14.
 - 21.Полулях А.В. Формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Херсонський держ. ун-т. — Херсон, 2007. — 19 с.
 - 22.Психологія здоров'я: Учебник для вузов / Под ред. Г.С.Никифорова. - СПб.: Питер, 2003. - 607 с.