

УДК 378; 113

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ЕКОНОМІСТІВ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШЛЯХОМ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мартинів Олег Михайлович  
м.Львів

*Проведення популяризації здорового способу життя серед студентів здійснюється з урахуванням різних рівнів профілактики. Різні підходи і методики формування здорового способу життя майбутніх економістів ґрунтуються на конкретних моделях профілактичної роботи. Формування у студентів прагнення і звички до здорового способу життя передбачає виконання конкретних завдань. Популяризація здорового способу життя у діяльності вищої школи характеризується спрямованістю на попередження і мінімізацію проявів девіації та формування навичок здорового способу життя.*

*Ключові слова:* здоровий спосіб життя, популяризація, студенти, майбутні економісти

У загальній інтегративній теорії здоров'я особливе значення набуває відношення людини до проблеми здоров'язбереження, що актуалізує використання різних форм і методів популяризації здорового способу життя. Інтеграція біологічних, культурологічних, соціальних, психологічних, педагогічних концепцій формування культури здоров'я людини можлива лише у випадку наявності певного ядра початкових уявлень про здоров'язбережувальну діяльність, сформованих у різних науках. Однак, лише окреслення проблеми необхідності формування культури здоров'я у майбутніх економістів, професійна діяльність яких пов'язана з такими негативними впливами на організм, як гіподинамія, психологічне навантаження, напруження зору тощо, не може вирішити нагальних завдань у напрямі здоров'язберігаючої діяльності особи. Актуальним питанням є систематична популяризація здорового способу життя серед студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано

розв'язання даної проблеми, свідчить, що науковці досліджують різні аспекти формування здоров'я особистості зі шкільної лави [1; 4] до створення моделі формування здорового способу життя як соціально-педагогічної умови становлення особистості [8] та реалізації педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетенції майбутніх економістів [7], що важливо у контексті нашого дослідження. Однак не вирішеними раніше частинами загальної проблеми, яким присвячується стаття, є визначення і застосування різних форм і методів популяризації здорового способу життя серед студентів, що визначає певну особливість підготовки майбутніх економістів до здоров'язбережувальної діяльності.

Основним завданням статті є окреслення і характеристика деяких форм і методів популяризації здорового способу життя серед студентів.

Популяризація здорового способу життя відповідає завданням соціальної профілактики. Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я прийнята класифікація профілактики, що передбачає первинну, вторинну і третинну її форми [5, с.45–72].

Первинна профілактика – це система дій, спрямованих на формування позитивних форм поведінки і одночасно зміни вже сформованих, девіантних її проявів. Дана форма профілактики полягає в попередженні негативного впливу звичаїв мікросоціального середовища наприклад, студентства, формування таких моральних і гігієнічних переконань, які б виключали і витісняли саму можливість будь-яких форм девіації. Основою первинної профілактики є здоровий спосіб життя. Первинна профілактика полягає в зменшенні частоти появи нових проблем (пов'язаних із вживанням алкоголю, наркотичних речовин, вчиненням актів

суїциду, проституції). І насамперед попередження їх виникнення.

Первинна профілактика поділяється на радикальну і ранню.

Радикальна профілактика містить у собі зміну соціально-культурних умов життя студентів (пропаганда здорового способу життя, заняття спортом, активізація санітарного просвітництва) і заходи, що забороняють і контролюють споживання і поширення алкоголю, наркотичних й інших психоактивних токсичних речовин або аутодеструктивної поведінки.

Рання профілактика містить у собі як виявлення осіб, які зловживають без залежності, так і попередження розвитку певних видів залежності.

Первинна профілактика девіантної поведінки студентів охоплює низку напрямів і заходів загального (загально-соціальна профілактика) та індивідуалізованого змісту (спеціальна профілактика) щодо конкретної особи. Кожен із зазначених напрямів має свою специфіку (способи і прийоми організації профілактичних впливів).

Загально-соціальна профілактика є комплексом економічних, політичних, ідеологічних, культурно-виховних та інших заходів ефективного функціонування та прогресивного розвитку суспільства, і, водночас – спрямована на звуження сфери девіантних проявів. Її здійснюють у суспільстві загалом, і в різних соціальних групах, зокрема, серед студентської молоді.

Спеціальна профілактика складається з різних за характером, формою і змістом спеціальних економічних, виховних, правових, організаційних заходів, безпосередньо спрямованих на усунення, нейтралізацію причин конкретних форм девіацій. Сьогодні вона є актуальним напрямом на тлі особистісно-орієнтованої моделі налагодження стосунків між представниками одно- і різновікових категорій [5, с. 75–90]. Головним завданням викладача у роботі зі студентами в напрямі здійснення первинної профілактики визначено не тільки забезпечення ефективної діяльності, спрямованої на зниження рівня проявів девіантності, а й на підвищення рівня здорового способу життя.

Первинна профілактика носить неспецифічний характер, тому дозволяє використовувати педагогічні, психологічні, медичні та соціальні впливи, які спрямовані на майбутніх фахівців з метою вивчення особливостей життєвого стилю студента, озброєння його елементарними медико-біологічними та психологічними знаннями та формування мотивації на здоровий спосіб життя.

Формування у майбутніх економістів прагнення і звички до здорового способу життя передбачає виконання конкретних завдань:

- формування чіткого уявлення про сутність здоров'я;
- формування активного, функціонального, адаптивного життєвого стилю;
- зміцнення здоров'я й попередження розвитку хвороб шляхом інформування про шкоду наркотичних речовин, спроб суїциду, проституції (їх вплив на організм, психіку та поведінку людини);
- формування мотивації на ефективний соціально-психологічний і фізичний розвиток;
- формування мотивації на підтримуючу поведінку;
- розвиток факторів здорового, соціально ефективного способу життя та поведінки;
- розвиток навичок вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки [1, с.47].

Додатковим компонентом у формуванні здорового способу життя визначається вторинна профілактика – система дій спрямованих на зміну уже існуючих дезадаптивних форм поведінки. Вона полягає у виявленні груп студентів, найбільш уразливих стосовно алкоголізму, наркоманії, хворих максимально ранньою формою, схильних до суїциду та проституції, повним і комплексним здійсненням лікувальних заходів, оздоровленні мікросоціального середовища, застосуванні усієї системи заходів виховного впливу за допомогою сім'ї. Третинна профілактика – це система дій, спрямована на зменшення ризику повторення девіантної поведінки, на попередження прогресування захворювання і його ускладнень, реалізується в протирецидивній підтримуючій терапії, у заходах щодо соціальної реабілітації студентів.

Таким чином, первинна, вторинна й третинна профілактика в

студентському середовищі спрямована на усвідомлення майбутніми фахівцями форм власної поведінки, розвиток особистісних ресурсів і стратегій з метою адаптації до вимог середовища або зміни дезадаптивних форм поведінки на адаптивні.

Проведення популяризації здорового способу життя серед студентів здійснюється з урахуванням таких рівнів профілактики:

Особистісний рівень передбачає такий вплив, наслідком якого є формування певних якостей особистості, які б сприяли покращенню здоров'я окремого студента. На цьому рівні використовуються різні методи впливу: інформування, консультування, тренінги особистісного зростання та формування соціальних навичок, лікування тощо.

Сімейний рівень передбачає вплив на мікросоціум особистості – сім'ю, оскільки сім'я та найближче оточення формують ціннісні орієнтації та життєві установки, що здатні суттєво вплинути на спосіб життя.

Соціальний рівень сприяє зміні суспільних норм щодо здоров'я та здорового способу життя. Соціальний рівень профілактики допомагає створити сприятливі умови для проведення превентивної роботи на особистісному та сімейному рівнях [3, с.33-45].

Серед різноманітних підходів до організації профілактичної роботи серед студентів виділяють основні:

- інформаційний – передбачає інформування студентів про нормативні вимоги, які висувають держава та суспільство;
- соціально-профілактичний – зосереджений на усуненні або пом'якшенні першопричин, конкретних соціальних подразників, що згубно діють на свідомість, а отже, й на поведінку студента;
- медико-біологічний – передбачає запобігання можливим відхиленням від соціальних норм цілеспрямованими лікувально-профілактичними засобами стосовно людей, які страждають на різні аномалії (мають патологію на біологічному, психологічному рівнях) [3, с.50].

Різні підходи і методики щодо формування здорового способу життя майбутніх економістів ґрунтуються на певних моделях профілактичної роботи. За основу ми взяли 5 моделей профілактики, рекомендовані Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я [8, с. 3-15]:

- модель моральних принципів – акцентує, що, наприклад, використання психоактивних речовин або неконтрольована сексуальна активність є аморальними і неетичними;
- модель залякування – ґрунтується на твердженні, що особу можна змусити не робити аморальних, небезпечних вчинків, якщо інформаційні кампанії наголошуватимуть на небезпеці такої поведінки;
- модель фактичних знань (когнітивна) – передбачає докдання зусиль до поліпшення способів передачі та отримання студентами інформації про здоровий спосіб життя і безпеку деяких захворювань;
- модель афективного навчання – базується на застосуванні афективних підходів: навчальних методик, які більше фокусуються на корекції деяких особистісних дефіцитів, ніж на проблемі власне захворювання, вживання наркотиків або сексуальних девіацій;
- модель поліпшення здоров'я – включає непрямий підхід до заохочення розвитку позитивних звичок.

Популяризація здорового способу життя у державному масштабі ґрунтується на дотриманні таких специфічних принципів:

Комплексності, що ґрунтується на погодженні взаємодії відомств і установ, відповідальних за різні аспекти державної системи профілактики в рамках своєї компетентності (установи та організації освіти, охорони здоров'я, правоохоронні органи, служба соціальної допомоги); фахівців різних професій, у функціональні обов'язки яких входять різні аспекти профілактики (педагогі, психологи, лікарі, наркологи, соціальні педагоги й соціальні працівники, працівники служб у справах неповнолітніх, кримінальної міліції у справах неповнолітніх).

Диференційованості, що передбачає диференціацію цілей, завдань, засобів і планованих результатів з урахуванням, перше, вікового складу студентів, які в цьому випадку виступають як суб'єкти популяризації здорового способу життя.

Аксіологічності, основою якої є спрямованість студентів на формування цінностей здорового способу життя, поваги до людини, держави й навколишнього середовища.

Багатоаспектності – комбінованість різних напрямів цільової профілактичної діяльності. Провідними аспектами є виховний, який орієнтований на формування позитивних і моральних цінностей, що визначають вибір здорового способу життя, негативного відношення до спроб та приймання психоактивних речовин, заняттям проституцією, що змінюють психічний стан. Психологічний аспект спрямований на формування стресостійких особистісних установок, позитивно-когнітивних оцінок, а також навичок «бути успішним», бути здатним зроби́ти позитивний альтернативний вибір у складній життєвій ситуації. Освітньо-навчальний аспект: формує систему уявлень і знань про соціально-психологічні, медичні і правові наслідки девіантної поведінки.

Принцип послідовності (етапності) передбачає поділ завдань на загальні (стратегічні) й часткові (етапні) при цільовому фінансуванні кожного етапу.

Легітимності – розробка необхідної правової бази: системної, активної, компактно́ї, диференційовано́ї, багатоаспектно́ї та етапно́ї первинної профілактики як формування здорового способу життя. Цим правові межі профілактики передбачають:

- дії, що не порушують установлену в законі компетенцію органа або особи, які здійснюють профілактичні заходи;

- дії, що не порушують права особи як громадянина і члена суспільства, на якого спрямовані профілактичні заходи [4, с. 16].

Виділяють три види технологій формування здорового способу життя:

- універсальна (попереджувальна) – спрямована на навчання здорового способу життя, формування особистості, здатної ефективно протистояти життєвим негараздам без девіантних проявів поведінки;

- індикативна (селективна) – спрямована на виявлення груп високого ризику і визначення методів роботи з ними;

- модифікаційна – спрямована на групу людей з поведінковими відхиленнями [2, с. 17].

У межах популяризації здорового способу життя найчастіше застосовуються усні методи: лекції – (лекторії), кіно- та відеолекторії, бесіди. Вони використовуються з метою акцентуації уваги на проблемах алкоголізму, наркоманії, тютюнопаління, суїциду, проституції, формування свідомого ставлення до можливих проблем, інформування про діяльність медичних закладів з окреслених проблем.

Наочний метод профілактичної роботи і формування здоро-

вого способу життя передбачає використання графічних, живописних та інших засобів з метою впливу на формування у студентів об'єктивного ставлення до особистого здоров'я. В процесі реалізації цього методу лікарі використовують також натуральні об'єкти, що стосуються сфери охорони здоров'я, анатомічні препарати, різні інструменти, механізми, апарати. Наочні засоби можуть бути як об'ємними, так і площинними. До об'ємних належать муляжі, макети, моделі, фантоми. До площинних: плакати, брошури, буклети, пам'ятки тощо. Усі ці об'єкти несуть лаконічну яскраво забарвлену інформацію. Привертають увагу до проблеми і формують суспільну думку. До уаочнення відноситься також підготовка та публікація статей у періодичній пресі, проведення теле- і радіопрограм. Такі форми роботи дозволяють охопити велику кількість студентів і, перш за все, привернути увагу до проблем девіантності молоді.

До комбінованих методів профілактичної роботи належать масові заходи – виставки, концерти, шоу, «Дні боротьби...» тощо, які дозволяють привернути увагу студентства до проблем негативних явищ у суспільстві, залучити до профілактичної діяльності відомих громадських діячів, діячів культури та мистецтва.

Важливими на сьогодні є також сучасні методи соціально-медичної профілактичної роботи. Це ігри, конкурси, вікторини, наділені значним емоційним впливом, які сприяють активному залученню студентів до пошуку інформації про здоровий спосіб життя. Соціально-психологічні тренінги – дають змогу краще пізнати себе, підвищити впевненість у собі, розвинути комунікативні якості, вміння вирішувати складні ситуації, зокрема протидіяти зовнішньому тиску. Навчання за принципом «рівний – рівному» передбачає підготовку волонтерів з числа студентів, які поширюватимуть профілактичну інформацію в середовищі однолітків, у тому числі під час неформального спілкування. Цей метод дає можливість подолати упереджене ставлення молоді аудиторії до профілактичної інформації [6, с. 30].

Отже, популяризація здорового способу життя у діяльності вищої школи характеризується спрямованістю, перш за все, на заходи попередження і мінімізації проявів девіації, формування навичок здорового способу життя, попередження вживання адиктивних речовин та проявів небезпечної статевої поведінки. Формування здорового способу життя на основі профілактики є найбільш масовою і використовує переважно педагогічні, психологічні, медичні та соціальні впливи, які спрямовані на студентів.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі вбачаємо у розробці спеціальних методик для формування культури здоров'я майбутніх економістів з використанням засобів профілактичного впливу.

#### Література та джерела

1. Биковська Л. Фізична культура як основа здорового способу життя / Л.Биковська, Я.Ціпоренко // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 4. – С.46-8
2. Гендин А. М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность / А. М.Гендин, М. И. Сергеев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С.15-9
3. Иванова О. Л. Социальная политика: теоретичні аспекти / О.Л.Иванова. – К. Академія, 2003. – 145 с.
4. Лапко В. О. Здоров'я учнів сьогодні – здорова нація завтра / В. О. Лапко // Початкове навчання та виховання. – 2009. – № 31. – С.15-7
5. Луман М. Глобалізація світового співтовариства // Соціологія на порозі ХХІ століття: основні напрямки досліджень / М.Луман – М.: Русаков, 1999. – 212с.
6. Рибальченко С. Є. Здоров'я – найцінніший скарб / С.Є.Рибальченко // Початкове навчання та виховання. – 2007. – № 25. – С.26-32
7. Шукатка О.В. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетенції майбутніх економістів / О.В.Шукатка // Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія. – 2012. – Вип. 620. – С. 194–200.
8. Шульга С. І. Модель формування здорового способу життя як соціально-педагогічної умови становлення особистості підлітків / С. І. Шульга // Управління школою. – 2006. – № 31. – С.3-16

*Проведение популяризации здорового образа жизни среди студентов осуществляется с учетом разных уровней профилактики. Разные подходы и методики формирования здорового образа жизни будущих экономистов основываются на конкретных моделях профилактической работы. Формирование стремления и привычки к здоровому образу жизни предусматривает выполнение конкретных заданий. Популяризация здорового образа жизни в деятельности высшей школы характеризуется направленностью на предупреждение и минимизацию проявлений девиации и формирование навыков здорового образа жизни.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, популяризация, студенты, будущее экономисты.*

*The leadthrough of popularization of healthy way of life among students has been carried out taking into account the different levels of prophylaxis. Different approaches and methods of forming of healthy way of life of future economists are based on the concrete models of prophylactic work. Forming in the students of aspiration and habit to the healthy way of life foresees the implementation of concrete tasks. Popularization of healthy way of life in activity of higher school has been characterized with an orientation on warning and minimization of displays of deviation and forming of skills of healthy way of life.*

*Key words: healthy way of life, popularization, students, future economists.*