

УДК 37.013.42:613.88-053.6

DOI <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.15>

Тетяна СПІРИНА

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський університет імені Бориса Грінченка, бульвар І. Шамо, 18/2, м. Київ, Україна, 02154

ORCID: 0000-0003-0287-7343

Scopus-Author ID: 57950126200

Альона ДАНИЛЕНКО

магістр спеціальності 231 Соціальна робота кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський університет імені Бориса Грінченка, бульвар І. Шамо, 18/2, м. Київ, Україна, 02154

ORCID: 0009-0008-2020-7184

Бібліографічний опис статті: Спірина, Т., Даниленко, А. (2023). Сексуальна освіта як складова здорового способу життя підлітків. *Ввічливість. Humanitas*, 1, 104–109, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.15>

СЕКСУАЛЬНА ОСВІТА ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ

Здоровий спосіб життя є відображенням взаємозалежності здоров'я людини й способу її життя. Спосіб життя є взаємодією людини із соціальним середовищем, системою уявлень про морально-етичні цінності та орієнтири, стереотипи поведінки, впровадження стратегій, які ґрунтуються на адаптації до законів, правил, норм і традицій суспільства, умов життєдіяльності. Спосіб життя людини складається із рівня життя (міра задоволення матеріальних, культурних, духовних потреб), якості життя (комфорт у задоволенні людських потреб) та стилю життя (поведінкова особливість життя людини).

Актуальність питання поліпшення та удосконалення здоров'я, складових здорового способу життя, можливостей його реалізації і засобів впливу зумовлено тим, що саме у підлітковому середовищі відбувається прийняття певних норм та моделей поведінки, примноження відповідних знань та умінь, усвідомлення потреб, проблем та мотивів, визначення морально-ціннісних орієнтацій, інтересів і уявлень.

Сексуальну освіту сьогодні розглядають як комплекс знань про анатомію статевих органів людини й репродуктивне здоров'я, емоційні стосунки із сексуальним партнером або ж партнеркою, взаємна відповідальність за наслідки таких дій, планування сім'ї та контроль над народжуваністю, інші фактори та складові сексуальної поведінки людини. Проте для України питання сексуальної освіти є чутливою, а подекуди вразливою та замовчуваною темою, а надто, якщо мова стосується підлітків.

У статті автори наголошують, що сексуальна освіта має сприяти формуванню необхідної системи знань щодо сексуальної сфери життя підлітків та бути спрямована на поінформованість підлітків про власне тіло й вікові особливості його функціонування, про фактори ризику, які спричиняють захворювання, що передаються статевим шляхом, засоби профілактики, місця, куди можна звернутися за консультацією у разі виникнення цієї проблемної ситуації; запобігання небажаній вагітності, щодо правил безпечної сексуальної поведінки і здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, підлітки, сексуальна освіта.

Tetiana SPIRINA

PhD in Education, Associate Professor, Associate Professor at Social Pedagogy and Social Work Department, Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv University, 18/2 I. Shamo Boulevard, Kyiv, Ukraine, 02154

ORCID: 0000-0003-0287-7343

Scopus-Author ID: 57950126200

Alona DANYLENKO

Master of Specialty 231 Social work at Social Pedagogy and Social Work Department, Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv University, 18/2 I. Shamo Boulevard, Kyiv, Ukraine, 02154

ORCID: 0009-0008-2020-7184

To cite this article: Spirina, T., Danylenko, A. (2023). Seksual'na osvita yak skladova zdorovoho sposobu zhyttya pidlitkiv [Sexual education as a component of a healthy lifestyle for teenagers]. *Vvichlyvist. Humanitas*, 1, 104–109, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.15>

SEXUAL EDUCATION AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR TEENAGERS

A healthy lifestyle is a reflection of the interdependence of a person's health and his lifestyle. The way of life is the interaction of a person with the social environment, a system of ideas about moral and ethical values and guidelines, stereotypes of behavior; the implementation of strategies based on adaptation to laws, rules, norms and traditions of society, living conditions. A person's way of life consists of: standard of living (a measure of satisfaction of material, cultural, and spiritual needs), quality of life (the comfort of meeting a person's needs), and lifestyle (a behavioral feature of a person's life).

The relevance of the issue of improving and perfecting health, components of a healthy lifestyle, opportunities for its implementation and means of influence is due to the fact that it is in the adolescent environment that certain norms and models of behavior are adopted, the multiplication of relevant knowledge and skills, awareness of needs, problems and motives, determination moral and value orientations, interests and ideas.

Sexual education today is considered as a complex of knowledge about the anatomy of human genital organs and reproductive health, emotional relationships with a sexual partner, mutual responsibility for the consequences of such actions, family planning and birth control, other factors and components of human sexual behavior. However, for Ukraine, the issue of sex education is a sensitive, and sometimes vulnerable and silenced topic, especially if it concerns teenagers.

In the article, the authors emphasize that sexual education should contribute to the formation of the necessary system of knowledge regarding the sexual sphere of adolescents' lives and be aimed at the awareness of adolescents about their own body and the age-related features of its functioning, about risk factors that cause sexually transmitted diseases, means of prevention, places where you can turn to for advice in the event of this problematic situation; prevention of unwanted pregnancy, regarding the rules of safe sexual behavior and a healthy lifestyle.

The leading models of sexual education are the repressive, liberal, «golden middle» model. It has been proven that the adoption of one or another model in a specific society is regulated by the individual attitude to sexuality and sexual education of teenagers.

Key words: health, healthy lifestyle, teenagers, sex education.

Постановка проблеми. Питання сексуальної освіти, що передбачають анатомо-фізіологічний, медико-гігієнічний, моральний, психологічний, психосексуальний, юридичний складові, завжди були предметом дослідження соціологів, педагогів, психологів, лікарів.

За визначенням ЮНЕСКО, сексуальна освіта передбачає наукову, реальну, об'єктивну, неупереджену інформацію про анатомію статевих органів, репродуктивне здоров'я, про емоційні взаємовідносини із сексуальним партнером чи партнеркою, усвідомлене та відповідальне планування таких стосунків

Наразі проблема сексуальної освіти підлітків є важливою та актуальною, оскільки через брак ґрунтовної інформації про інтимні стосунки між чоловіком та жінкою, про їх імовірні невідворотні наслідки, підлітки вимушені

опанувати специфіку таких взаємовідносин через особистий досвід, не завжди вдалий, отримувати потрібну інформацію у друзів, через Інтернет.

Підлітковий вік є важливим етапом у житті кожної людини, у якому вона відчуває себе вже не дитиною, але й не зовсім дорослим. Науковці наголошують, що підліток (12–14 років) – це хлопець або дівчина в перехідному віці від дитинства до юності (Кравченко, 2018).

Підлітки поступово позбавляються стереотипних уявлень про статево-рольову поведінку, з'являються нові цінності, моделі поведінки, необмежені можливості, речі, які раніше були неприйнятними, стають правилами поведінки у соціальному середовищі. Популяризація у засобах масової інформації моделей статево-рольової поведінки та відсутність ефективної

та дієвої програми сексуальної освіти призводить до формування у підлітків неадекватних уявлень щодо статевої поведінки, що є одним із факторів зниження віку початку статевого життя. Це зумовлює зниження моральності та сексуальну розбещеність у підлітковому середовищі, поширення захворювань, що передаються статевим шляхом та збільшення випадків небажаної вагітності серед неповнолітніх, що супроводжується її перериванням (Кравченко, 2018).

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Стан та чинники здоров'я українських підлітків вивчала О. Балакірева (Балакірева, 2011), просвітницьку роботу з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я у наукових працях розглядала Н. Зимівець (Зимівець, 2010), роль сексуальної освіти у зміцненні здоров'я підлітків досліджувала Л. Кравченко (Кравченко, 2018), формування мотивації до здорового способу життя у підлітків як соціально-педагогічної проблеми вивчала Т. Спіріна (Спіріна, 2012), Л. Вигівська, О. Піонтковська, Н. Рогачова, Т. Рубінська, І. Тучкіна досліджували проблему статевого виховання, як складову здорового способу життя (Статеве..., 2013), сучасні тенденції статевого виховання учнівської молоді є предметом наукового пошуку О. Бялик (Бялик, 2016).

Соціально-політичні, економічні зміни, які відбуваються у країні провокують суперечності між вимогами до сексуальної освіти підлітків та нездатністю таких соціальних інститутів, як сім'я, заклади освіти, повноцінно виконувати виховні функції, внаслідок чого, формування культури сексуальних взаємовідносин наразі є проблемою як психологічною, соціально-педагогічною, так і загальнодержавною.

Переважно в освіті розглядають два взаємопов'язані процеси: навчання як засвоєння знань, умінь й навичок та виховання як засвоєння цінностей культури, соціального досвіду, моделей поведінки й цілеспрямований розвиток особистості.

Сьогодні ми спостерігаємо певну зміну підходів щодо питань освіти та виховання. Зокрема, передбачається знання та усвідомлення підлітками загальнолюдських і національних цінностей, моральних орієнтирів у сімейному житті, відповідальності у прийнятті виважених рішень, збереження духовного, репродуктив-

ного, психосоціального, фізичного здоров'я суспільства. Водночас, щоб розв'язати ці завдання, необхідно підвищувати ефективність освітнього процесу, особливі увагу приділяючи сексуальній освіті.

Особлива увага до проблем сексуальної освіти в Україні зумовлена сукупністю факторів, серед яких можемо виділити: прискорення психо-фізичного розвитку, темпів вікового розвитку дітей і підлітків порівняно з минулими поколіннями; незадовільний рівень поінформованості підлітків щодо питань статевої сфери, низька якість і ненадійні шляхи отримання певної інформації (друзі, однолітки, Інтернет мережа, засоби масової інформації); сексуальність підлітків та проблеми з репродуктивним здоров'ям, ризиковані поведінкові практики, захворювання, які передаються статевим шляхом; знецінення підлітками морально-ціннісних орієнтацій.

Ці факти свідчать про недостатньо якісну роботу, що проводиться соціальними працівниками у напрямі сексуальної освіти, про відсутність теоретико-методичної підготовки учителів, низький рівень педагогічної культури й виховного батьківського потенціалу.

У монографії «Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу», науковці звертають увагу на те, що підлітки є особливою частиною населення, стан здоров'я яких та мотивація до здорового способу життя характеризує соціальне благополуччя суспільства, а також, у подальшому, є першою ознакою змін у здоров'ї населення (Токарева, Шамне, Макаренко, 2014). Саме тому, підлітковий вік вважається важливим життєвим етапом, що впливає на доросле життя, яке може бути успішним, здоровим, якісним або в цей період можна зруйнувати все в цент.

На думку науковців, підлітки найбільш схильні до впливу соціальних змін, що і спонукає їх до пошуку інших моделей поведінки, оскільки питання правильної, соціально відповідальної поведінки в цьому віці набувають найбільшої значущості. Так, вони вже не відносяться до категорії дітей, та вони також не є дорослими, хоча, зазвичай, позиціонують себе такими.

Підлітковий вік характеризується бурхливим статевим (ріст статевих органів), психосексуальним (формування сексуальності, зокрема

статевого потягу), психологічним й соціальним (формування особистісного «Я» підлітків і навичок комунікації), фізичним (ріст усіх органів і систем організму) дозріванням, що відбувається дуже нерівномірно і неодноразово, проявляючись як на міжособистісному так, і на особистісному рівнях.

Відповідальне ставлення до власного здоров'я є невід'ємною складовою процесу формування та реалізації здорового способу життя підлітків. Водночас, у підлітковому віці вирішується питання: яким чином людина може відповідати вимогам, що ставить перед нею соціум. Підлітковий вік має свої особливі, виняткові риси, що характеризують особливості поведінки, спосіб мислення, власні проблеми, зокрема і стосовно здоров'я. Т. Бондар систематизувала специфічні особливості підліткового віку та виокремила його особливості, що впливають на поведінкові моделі й спосіб життя підлітків. Отже, такими особливостями, на думку вченої, є: почуття дорослості як специфічної форми самосвідомості, якісно новий рівень вимог, звільнення від батьківського впливу, важлива ціннісна значущість приналежності до групи однолітків та комунікація з ними, як ключовий вид діяльності (Бондар, 2010).

Отже, можемо виокремити завдання сексуальної освіти підлітків (Статеве..., 2014):

- формування гармонійної особистості; навичок комунікації та здатності знаходити шляхи вирішення складних питань й приймати усвідомлені рішення; мотивації до здорового способу життя, позитивного ставлення до планування сім'ї та відповідального батьківства;
- забезпечення важливою та необхідною, достовірною інформацією, яка допоможе адаптуватися до змін у період статевого дозрівання;
- профілактика психологічної і соціальної дезадаптації; незапланованої вагітності та захворювань, які передаються статевим шляхом;
- збереження репродуктивного здоров'я підлітків.

Успішність сексуальної освіти характеризується узгодженістю змісту освітнього процесу із зусиллями фахівців, наявністю психосексуальної та професійно-педагогічної культури.

Українські науковці О. Голоцван, Н. Лещук, Ж. Савич, Я. Сивохоп пропонують моделі сек-

суальної освіти, котрі щодо сексуальності, реалізують певні типи моральних установок (Статеве, 2014).

При ліберальній моделі сексуальність сприймається як значуща життєва цінність. Підлітки самостійно та незалежно формують й висловлюють допустимі й омріяні моральні та сексуальні норми, а фахівці не нав'язують підліткам своє бачення та власну мораль. Єдиною обов'язковою вимогою є почуття відповідальності за наслідки сексуальних стосунків (небажана вагітність, інфекції тощо). Формування моральних зразків сексуальної поведінки вважається справою, у першу чергу, сім'ї.

Ознайомлення підлітків з фізичними ознаками та проявами статі при репресивній моделі вважається небажаним, адже знання можуть стимулювати інтерес до сексуальності та викликають бажання експериментувати. Спроби підлітків досягти свободи й незалежності від дорослих та отримати адекватну інформацію про сексуальність наражаються на супротив. Також, не рекомендується обговорення питань статевого дозрівання, захворювань, які передаються статевим шляхом, нетрадиційних форм сексуальної поведінки тощо, перш ніж у підлітків не сформується усвідомлене розуміння щодо важливості сім'ї та шлюбу.

Стратегія моделі «золотої середини» допомагає уникнути розчарувань і заподіяння шкоди іншим у сексуальних стосунках, полегшити психосексуальний розвиток, перехід до дорослого життя. Щоб втілення в життя емоційних і сексуальних потреб не порушувало основних соціальних норм та благополуччя оточуючого середовища, суспільство зобов'язане регулювати й пропонувати межі для сексуальної поведінки підлітків (Бялик, 2016).

Існують різні моделі щодо формування здорового способу життя підлітків. Прийняття тієї чи іншої моделі регулюється індивідуальним ставленням до сексуальності й статевого виховання.

Певний час досить поширеною моделлю роботи з формування мотивації щодо здорового способу життя було інформування про здоров'я та негативний вплив шкідливих звичок. Наразі, встановлено, що знання про ризики для здоров'я не гарантують бажаної поведінки. Отже знання не завжди і не у повній мірі впливають на ставлення та мотивацію загалом (Спіріна, 2012).

Оскільки, змінити ставлення набагато складніше, ніж рівень знань, соціальна робота щодо формування здорового способу життя, використовує такі складові, як: знання (умова для подальшого формування здорової поведінки), усвідомлення (прийняття рішень щодо особистої поведінки у формуванні навичок здорового способу життя), ставлення (впливає як на пошук інформації, так і на поведінку щодо зміцнення здоров'я), упевненість у можливості змінити власну поведінку (підтримки поведінки, направленої на вироблення навичок здорового способу життя), навички й уміння (комунікативні, міжособистісного спілкування, прийняття рішень, критичного мислення, розв'язання проблем, самоорганізації) та поведінка (зміна поведінки, як наслідок довготривалих попередніх змін).

Як вид діяльності, формування мотивації до здорового способу життя підпорядковано таким принципам, як: партнерство і пристосування.

Принцип партнерства скоординує діяльність усіх зацікавлених сторін: уряд, сектор охорони здоров'я, інші суспільно-економічні сектори, недержавні організації, місцева влада, промисловість, засоби масової комунікації.

Принцип пристосування передбачає максимальне пристосування діяльності та врахування специфічних особливостей, можливостей осіб, громад, організацій, регіонів.

Висновки. Отже, проаналізувавши питання сексуальної освіти як складової здорового способу життя, ми означили, що сексуальна освіта спрямовується на реалізацію підлітками потенціалу власного здоров'я та їх розвиток в контексті загальнолюдських цінностей, спостереження за власним здоров'ям, зміцнення й охорону здоров'я протягом життя.

Також, формування мотивації до здорового способу життя у підлітків передбачає насамперед профілактичну і просвітницьку роботу, оскільки примусити підлітків вести здоровий спосіб життя ми не можемо, їх можна лише мотивувати.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балакірева О. М., Бондар Т. В., Артюх О. Р. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : монографія. Київ : ЮНІСЕФ ; К.І.С., 2011. 172 с.
2. Бондар Т. В. Стильові особливості повсякденних практик українських підлітків : дис. ... канд. соц. наук : 22.00.04 / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2010.
3. Бялик О. В. Сучасні тенденції статевого виховання учнівської молоді в країнах Євросоюзу : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2016. 547 с.
4. Зимівець Н. В., Петрович В. С., Закусило О. Ю. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я : навч.-метод. посіб. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 360 с.
5. Кравченко Л. А., Кобзева І. М. Роль сексуальної освіти у зміцненні здоров'я підлітків. *Матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* : 25–26 квітня 2018 року. Бердянськ : БДПУ, 2018. Ч. 2. С. 62–63.
6. Спіріна Т. П. Формування мотивації до здорового способу життя у підлітків як соціально-педагогічна проблема. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка* : зб. наук. пр. / за ред. : В. С. Курило, С. Я. Харченко, С. В. Савченко. Луганськ : ДЗ “ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. С. 193–201.
7. Статеве виховання – складова частина здорового способу життя : метод. вказ. для лікарів-інтернів, лікарів акушерів-гінекологів, дитячих гінекологів, педіатрів, сімейних лікарів / уклад.: І. О. Тучкіна, Л. А. Вигівська, Н. Ш. Рогачова, О. В. Піонтковська, Т. В. Рубінська. Харків : ХНМУ, 2013. 41 с.
8. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навч. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван, Я. М. Сивохоп. Київ, 2014. 136 с.
9. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

REFERENCES:

1. Balakireva, O.M., Bondar T.V. & Artiukh, O.R. (2011). *Stan ta chynnyky zdorovia ukrainskykh pidlitkiv* [The condition and health factors of Ukrainian adolescents]. Kyiv, YuNISEF, Ukrainskyi instytut sotsialnykh doslidzhen im. O. Yaremenka Publ., K.I.S. Publ., 172 p. (In Ukrainian).
2. Bondar T. (2010) *Styl'ovi osoblyvosti povsyakdennykh praktyk ukraiyins'kykh pidlitkiv* [Stylistic features of everyday practices of Ukrainian teenagers] (Candidate's thesis). Kharkiv. [in Ukrainian]

3. Bialyk O. (2016). Suchasni tendentsii statevogo vihovannia uchnivskoi molodi v krainax evrosoyzy [Current trends in sexual education of student youth in the European Union] (Doctor's thesis). Uman. 547 p. [in Ukrainian]
4. Zymivets, N.V., Petrovych, V.S. & Zakusylo, O.Yu. (2010). *Navchannia zdorovia: prosvitnytska robota z pidlitkamy shchodo zberezhenia, rozvytku ta zmitsnennia reproduktyvnoho zdorovia* [Health education: Educational work with adolescents on the preservation, development and enhancement of reproductive health]. Lutsk, Volynskiy natsionalnyi universytet im. Lesi Ukrainky Publ., 360 p. (In Ukrainian).
5. Kravchenko, L.A. & Kobzeva, I.M. (2018). *Rol seksualnoi osvity u zmitsnenni zdorovia pidlitkiv* [The role of sexual education in improving the health of adolescents]. *Materialy II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii* [Materials of the II International Scientific and Practical Internet Conference]. Berdiansk, BDPU Publ., part 2, pp. 62-63 (In Ukrainian).
6. Spirina T. (2012) *Formuvannya motyvatsiyi do zdorovoho sposobu zhyttya u pidlitkiv yak sotsial'no-pedahohichna problema* [Formation of motivation for a healthy lifestyle in teenagers as a socio-pedagogical problem]. Luhansk, DZ «Taras Shevchenko LNU», pp. 193–201. [in Ukrainian]
7. Tuchkina, I.O., Vyhivska, L.A., Rohachova, N.Sh., Piontkovska, O.V. & Rubinska T.V. (2013) *Stateve vykhovannya – skladova chastyna zdorovoho sposobu zhyttya* [Sex education is an integral part of a healthy lifestyle]. Kharkiv, KhNMU, 41 p. [in Ukrainian]
8. Leshchuk, N.O., Savych, Zh.V., Holotsvan, O.A. & Syvokhop Y.M. (2014) *Stateve vykhovannya i reproduktyvne zdorov'ya pidlitkiv ta molodi* [Sexual education and reproductive health of adolescents and young people]. Kyiv, 136 p. [in Ukrainian]
9. Tokareva N.M., Shamne A.V. & Makarenko N.M. (2014) *Suchasnyy pidlitok u systemi psykhologo-pedahohichnoho suprovodu* [A modern teenager in the system of psychological and pedagogical support]. Kryvyi Rih, 312 p. [in Ukrainian]