

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

Сьогодні проблема здоров'я, поряд з такими, як екологічна катастрофа, розмежування економічних рівнів країн планети, демографічна проблема, нестача ресурсів планети і науково-техногенних наслідків, набула планетарного масштабу. Саме тому важливою соціально-педагогічною проблемою постає формування у молодого покоління, зокрема у підлітків, мотивації до здорового способу життя.

Сучасне суспільство знаходиться в стані трансформації, що зумовлює швидкі зміни умов життя і діяльності особистості, відповідно, з'являються нові чинники, фактори, які мають вплив на спосіб життя та здоров'я людей, і в першу чергу - молодого покоління. Із зміною суспільства змінюються умови життя у ньому, змінюється і сам спосіб життя молодого покоління. Підлітки стають дедалі більш самостійними, на їх життя впливає все більше найрізноманітніших факторів, більшість з яких – стресогенні. Однак, проблема мотивації підлітків до здорового способу життя є недостатньо розкритою у сучасній соціально-педагогічній літературі.

Питання формування мотивації до здорового способу життя потребує подальшого розвитку теоретичних, технологічних та організаційних основ соціально-педагогічної роботи з підлітками.

Аналіз наукових праць (Н. Зимівець, Н. Комарова, О. Яременко, О. Вакуленко, С. Закопайло, Л. Іващенко) доводить, що проблема формування здорового способу життя є багатогранною і включає в себе усі аспекти розвитку особистості: інтелектуальний, фізичний, духовний, естетичний, моральний, правовий, соціальний. Теоретико-методологічні засади проблеми здорового способу життя підлітків та умови їх оптимізації сформульовано у працях А. Здравомислова, І. Смирнова, Л. Сущенко; питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М. Амосова, Н. Артамонова, А. Леонтьєва, Ю. Лісіцина; психолого-педагогічні аспекти формування мотивації до здорового способу життя у підлітків розглянуто в дослідженнях Т. Бойченко, В. Вілюнас, С. Занюк, Т. Кудріної, В. Оржеховської.

Сьогодні перед національною освітою постає завдання виховати особистість, яка спроможна творчо мислити, вільно орієнтуватись в реаліях сучасного життя, вибудовуючи власну поведінку на соціально схвалюваних засадах. Особливої актуальності ця проблема набуває в період докорінних суспільних перетворень, зламу монополю-ідеологічних концепцій, утвердження гуманних взаємовідносин між людьми.

Соціальні педагоги відчувають потребу у впровадженні такої методики, яка б допомогла реалізації особистісного підходу до клієнта. Сьогодні вищі навчальні заклади готові впроваджувати сучасні соціально-педагогічні технології, популярним серед яких є навчання та виховання за допомогою тренінгу.

Питанням використання тренінгових форм у роботі соціального педагога присвячені дослідження О. Безпалько, І. Вачкова, А. Прутченкова, В. Сорочинської.

Тренінг є найбільш популярною формою превентивної роботи серед підлітків останніх років. Зокрема, такий його різновид як просвітницький. Основна мета тренінгу – підвищення компетентності в питаннях збереження і зміцнення здоров'я – може бути конкретизована в ряді завдань з різним формулюванням, але обов'язково пов'язаних із набуттям знань, формуванням вмінь, навичок, розвитком установок, які визначають поведінку.

Просвітницький тренінг створює умови для самостійної діяльності підлітків і набуття знань, побудови логічних висновків. Навчання в рамках просвітницького тренінгу дозволяє учасникам обмінюватись один з одним інформацією і висловлювати власну думку, говорити і слухати, приймати рішення, обговорювати і спільно вирішувати проблеми; розвиває особистісні та соціальні навички, формує установки здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя - це спосіб життєдіяльності людини, який вона свідомо обирає та відповідально відтворює в повсякденному побуті з метою збереження та зміцнення здоров'я.

Поняття «здоровий спосіб життя» - концентроване відображення взаємозв'язку способу життя та здоров'я людини. Спосіб життя - це стійка система стосунків людини з природним і соціальним середовищем, система уявлень про етичні та матеріальні цінності, ставлень, намірів, стереотипів поведінки; реалізації стратегій, спрямованих на задоволення різноманітних потреб, на основі адаптації до правил, законів і традицій суспільства та швидкозмінних умов життєдіяльності. Спосіб життя людини утворюють три складові: рівень життя, якість життя та стиль життя. Рівень життя - це міра задоволення матеріальних, культурних, духовних потреб. Якість життя характеризує комфорт у задоволенні людських потреб. Стиль життя - поведінкова особливість життя людини, тобто певний стандарт, під який підлаштовується психологія і психофізіологія особистості. При рівних можливостях перших двох (рівень і якість) складових, які мають суспільний характер, здоров'я людини значною мірою залежить від стилю життя.

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною її професійних, громадянських та побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і відображає зорієнтованість діяльності особистості в напрямі формування, збереження та зміцнення як

індивідуального, так і громадського здоров'я. Здоровий спосіб життя пов'язаний з індивідуально-мотиваційним втіленням індивідами своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей і здібностей. Мотиваційний компонент можна визначити як сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, її початок, спрямованість і активність.

Формування мотивації у підлітків до здорового способу життя відбувається через цілеспрямований та усвідомлений процес творення людиною власної системи життєдіяльності, основа якої - відповідальне ставлення до свого здоров'я.

У світі філософії спосіб життя розуміють як синтетичний вид людського існування, який містить у собі взаємопов'язані і взаємозалежні чинники індивідуального існування та культури суспільства загалом. Якщо дивитися на зазначене явище з цієї позиції, то стає зрозумілою незаперечність зв'язку способу життя людини із її здоров'ям.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це така поведінка та діяльність людини, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, сприяє виконанню людиною своїх функцій через різні сфери життя – праці, відпочинку, побуту; це поведінка людини, яка відображає життєву позицію, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я, і націлена на виконання певних норм і правил

Здоровий спосіб життя містить у собі складові, які також визначають особливості соціально-педагогічної роботи з його формування: рухова активність; тренування імунітету й загартовування; раціональне харчування; психофізіологічну регуляцію; раціонально організовану життєдіяльність; відсутність шкідливих звичок [2].

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, з соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Для того, щоб підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, лише уникати факторів ризику недостатньо, потрібно розвивати тенденції, які працюють на формування здорового способу життя й репрезентуються в різних факторах життя людини. Відповідно, досягнення високого рівня реалізації потенціалу особистого і суспільного здоров'я не може бути здійснено спонтанними зусиллями, якщо вони не будуть підтримані системою науково обґрунтованих заходів, які є природною частиною державної і громадської політики країни. Людину не можна змусити вести здоровий спосіб життя – адже це буде певною мірою суперечити її правам, встановленим Конвенцією ООН про права людини, та Конституції України. Саме тому, у соціально-педагогічній роботі завжди маємо на увазі формування мотивації до здорового способу життя.

Розглядаючи напрямки соціально-педагогічної роботи, можемо встановити, що серед них профілактичний та інформаційний найбільше

відповідають завданню сприяння мотивації до здорового способу життя молоді, зокрема підлітків.

Формування здорового способу життя як напрямок соціально-педагогічної роботи можна визначити як процес застосування зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, зокрема ефективній політиці, розробці доцільних програм, наданню відповідних послуг, які можуть підтримати та поліпшити наявні рівні здоров'я, дати змогу підліткам посилити контроль над власним здоров'ям й покращити його.

Як і будь-який напрям соціально-педагогічної роботи, формування здорового способу життя як діяльність має у своїй основі сукупність ідеологічних засад. В першу чергу, це ідея пріоритету цінності здоров'я у світоглядній системі цінностей людини. Другою ідеологічною засадою є сприйняття здоров'я не лише як стану відсутності захворювання або фізичних вад, а дещо ширше - як стану повного благополуччя. І, по-третє, це ідея цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири сфери [2].

Контроль за способом життя повинен здійснюватись і державою, і громадою (суспільством), і самою людиною. Людина себе наділяє певною відповідальністю щодо контролю власного життя, бере на себе особисту відповідальність за дії, рішення, їх наслідки. Але і працівники соціальної сфери, зокрема – соціальні педагоги повинні формувати у підлітків розуміння необхідності дотримання здорового способу життя. Тобто відповідальність за здоров'я рівною мірою несуть, з одного боку, інститути суспільства (держави, громади, організації тощо), а з іншого – самі люди. Тому важливо, щоб у людини, у підлітка, зокрема, була мотивація до здорового способу життя.

Соціально-педагогічна робота з формування здорового способу життя ставить за мету досягти змін у поведінці, що є результатом різноманітних цілеспрямованих дій [4].

Як і будь-який вид діяльності, формування здорового способу життя підпорядковано певним принципам. Н. Комарова, Л. Жаліло, О. Яременко виділяють два найголовніші принципи: партнерство та пристосування.

Принцип партнерства передбачає скоординовану діяльність всіх зацікавлених сторін: урядів, секторів охорони здоров'я та інших суспільних і економічних секторів, недержавних організацій, місцевої влади, промисловості та засобів масової комунікації. До цього процесу залучаються також люди з усіх сфер життя.

Принцип пристосування має на увазі необхідність максимального пристосування діяльності з формування здорового способу життя до місцевих умов її реалізації, тобто до потреб і можливостей окремих груп людей, громад, організацій, регіонів, країн, враховуючи їх специфічні особливості.

Існують різні підходи, моделі з формування здорового способу життя. Тривалий час найбільш популярною моделлю роботи з цього напрямку було надання інформації про здоров'я і негативний вплив шкідливих звичок. Але на сьогодні вже встановлено, що зв'язок між знанням про ризики для здоров'я, яке можуть надавати соціально-педагогічні програми та заходи планової соціально-педагогічної роботи, й поведінкою людини не є безпосереднім, а інколи він взагалі відсутній. Також вражає такий факт, що наявність достатнього обсягу знань абсолютно не гарантує бажаної поведінки. Тобто знання не повною мірою і не завжди впливають на ставлення, на мотивацію загалом [4].

Отже, змінити ставлення важче, ніж рівень знань, але й це не завжди відбивається на поведінці людини. Саме тому соціально-педагогічна робота, спрямована на формування здорового способу життя, оперує декількома компонентами, зокрема, такими, як: знання, усвідомлення, ставлення, упевненість у спроможності змінювати свою поведінку, навички та вміння, власне поведінка.

Оволодіння знаннями є вагомим результатом копіткої соціально-педагогічної роботи, оскільки це виробляє у підлітка прогнозоване ставлення і стає необхідною умовою для подальшого формування у нього здорової поведінки. Але тут обов'язково потрібно враховувати, що знання можуть впливати на ставлення й поведінку людей, які цікавляться проблемою здоров'я, можуть ніяк не впливати на тих, хто не зацікавлений у цьому.

Говорячи про такий компонент, як усвідомлення, потрібно зазначити, що люди можуть по-різному усвідомлювати проблеми, що стосуються здоров'я, та шляхи їх вирішення. Тому у соціально-педагогічній роботі з формування мотивації до здорового способу життя сприяння усвідомленню проблеми є важливою умовою для того, щоб людина прийняла рішення стосовно власної поведінки у формуванні навичок здорового способу життя.

Такий компонент, як ставлення може відігравати значну роль у зміні поведінки. Ставлення людини до здоров'я може впливати як на пошук інформації, так і на її поведінку, спрямовану на зміцнення здоров'я.

Упевненість у спроможності змінювати власну поведінку є важливим чинником у соціально-педагогічній діяльності, спрямованій на сприяння вибору й підтримки людиною поведінки, направленої на вироблення навичок здорового способу життя.

Виділяють такі шляхи зміцнення упевненості в здатності змінювати свою поведінку: [4]

- пробудження інтересу до здорового способу життя;
- формування умінь, необхідних для здійснення зорієнтованої на збереження здоров'я поведінки;
- заохочення тимчасової (пробної) здорової поведінки.

Врахування компоненту, який стосується навичок та вмінь є також дуже важливими для успішності у соціально-педагогічній діяльності, спрямованій на формування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя потребує наявності значної кількості пізнавальних, соціальних і поведінкових умінь. До навичок та вмінь, які сприяють здоровому способу життя можна віднести також комунікативні навички міжособистісного спілкування, навички прийняття рішення та критичного мислення, навички розв'язання проблем та самоорганізації.

Також не можна залишати поза увагою такий компонент як поведінка. Зміна поведінки є наслідком довготривалих попередніх змін. Теорія соціального навчання пропонує використовувати моделювання, формування вмінь, активне залучення аудиторії до активних дій і безперервність зворотного ефекту та його поширення, щоб забезпечити довготривалу зміну в поведінці людини.

Отже, процес формування здорового способу життя не є лінійним. Про це повинні знати соціальні педагоги, які здійснюють планову роботу з формування мотивації до здорового способу життя чи реалізують тематичні проекти.

Сучасні науковці до змісту соціально-педагогічної діяльності з формування мотивації підлітків до здорового способу життя відносять наступні види діяльності: аналіз і підбір ресурсів; підбір персоналу; вивчення ситуації; навчання; вулична робота; організація, підтримка груп взаємодопомоги, клубів, гуртків; інформування.

Аналіз і підбір ресурсів здійснюється з метою забезпечення якомога більшої ефективності у здійсненні соціально-педагогічної діяльності із підлітками з зазначеного напрямку. О. Безпалько виділяє такі види ресурсів соціально-педагогічної діяльності, як внутрішні та зовнішні. До внутрішніх відносяться особливості психічних процесів особистості, прояви психічних станів та емоційно-вольових процесів; характеристики особистості (в тому числі і мотиви), освітній рівень людини, соціальні та професійні уміння, навички. До зовнішніх - можна віднести такі види ресурсів, як матеріальні, людські, технологічні, інформаційні та соціальні [1].

Наступним видом діяльності з формування мотивації до здорового способу життя підлітків є: як безпосередньо підбір персоналу, так і підготовка й підтримка лідерів серед підлітків тощо.

Для соціально-педагогічної роботи, спрямованої на формування здорового способу життя важливе значення має такий вид діяльності, як вивчення ситуації. Ця діяльність передбачає проведення різноманітних досліджень, спрямованих на виявлення особливостей молодіжного середовища, негативних та позитивних його явищ, особливостей впливу різноманітних подій з різноманітних галузей життя на підлітків. Також вивчаються особливості впровадження різноманітних профілактичних програм та їх функціонування з метою виявлення та подальшого усунення недоліків, або удосконалення цих програм.

Велике значення для соціально-педагогічної роботи із формування здорового способу життя має навчання. Це може бути навчання працівників чи лідерів молоді для подальшої роботи з формування мотивації до здорового способу життя, а може бути і безпосередньо навчання підлітків.

Також до заходів, які використовуються у соціально-педагогічній роботі, спрямованій на формування здорового способу життя відноситься вулична робота. Це інноваційний метод соціальної роботи, суть якого полягає в наданні соціальними службами послуг своїм клієнтам на вулиці [3].

У вуличній соціальній роботі виділяють: роботу на вулиці з дітьми, які більшість свого часу проводять на вулиці та роботу з безпритульними, бездоглядними, дітьми вулиці.

У сучасній практиці соціальної роботи використовуються такі організаційні групові та масові форми вуличної соціальної роботи: ігротеки, дискотеки, вуличний театр, мітинг, вулична хода, робота виїзного пункту соціальної підтримки (консультування), рейди тощо.

Організація, підтримка груп взаємодопомоги, клубів, гуртків також має значення для забезпечення успішності соціально-педагогічної роботи, спрямованої на формування мотивації до здорового способу життя. Основний спосіб проведення часу в цих групах - розповідь когось із учасників про свої проблеми й одержання підтримки від інших членів групи.

Інформування у соціально-педагогічній роботі, спрямованій на формування здорового способу життя передбачає рекламно-видавничу діяльність, спрямовану на створення соціальної реклами різних видів, а також буклетів, брошур, посібників з проблематики, що стосується здорового способу життя.

Таким чином, можемо зробити висновок, що формування мотивації до здорового способу життя у підлітків як напрямок соціально-педагогічної роботи передбачає в першу чергу профілактичну та просвітницьку роботу. Також важливо зазначити, що специфікою цього виду роботи є те, що людину не можна примусити вести здоровий спосіб життя - її можна мотивувати. Саме тому можна стверджувати, що соціально-педагогічна робота щодо здорового способу життя - це в першу чергу робота з формування мотивації до здорового способу життя.

### **Література**

- 1. Безпалько О. В.** Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навч. посіб. / Ольга Володимирівна Безпалько. – К. : Логос, 2003. – 134 с.
- 2. Зимівець Н. В.** Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 /Зимівець Наталія Володимирівна. – Луганськ, 2008. – 247 с.
- 3. Петрович В. С.** Тренінг по впровадженню програм профілактики ВІЛ/СНІДу та популяризації ЗСЖ / В. С. Петрович //

Практична психологія і соціальна робота. – 2004. – № 11. – С. 25–35. **4. Практикум** по общей, экспериментальной и прикладной психологии : учеб. пособ. / [В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др.] ; под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – [2-е изд., доп. и перераб.]. – СПб. : Питер, 2006. – 56

**Спіріна Т. П. Формування мотивації до здорового способу життя у підлітків як соціально-педагогічна проблема**

В умовах соціально-політичної трансформації нашого суспільства, розбудови та зміцнення державності, відродження глибинного культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання надзвичайно актуальною постає проблема духовного і фізичного розвитку молодого покоління, і як необхідна умова цього - зміцнення і збереження його здоров'я. Автор у статті розглядає питання мотивації підлітків до здорового способу життя, аналізує фактори, що впливають на спосіб життя та здоров'я людей, зокрема підлітків.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, мотивація, підліток.

**Спирина Т. П. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков, как социально-педагогическая проблема**

В условиях социально-политической трансформации общества, развития и укрепления государственности, возрождения глубинного культурно-исторического опыта и традиций национального воспитания чрезвычайно актуальной встает проблема духовного и физического развития молодого поколения, и как необходимое условие этого укрепления и сохранения его здоровья. Автор в статье рассматривает вопрос мотивации подростков к здоровому образу жизни, анализируя факторы, которые влияют на образ жизни и здоровье людей, в особенности подростков.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, мотивация, подросток.

**Spirina T. P. Motivating them to a healthy lifestyle in adolescents as a social and educational problem**

In terms of socio-political transformation of our society, development and strengthening of statehood, the revival of deep cultural and historical experience and traditions of national education is extremely urgent problem arises spiritual and physical development of the young generation, and as a necessary condition of the strengthening and preservation of health. The author of the article considers the question of motivation teens to a healthy lifestyle, analyzes the factors that influence the life and health of people, particularly teenagers.



Keywords: health, healthy lifestyle, motivation, teenager.

**Відомості про автора:**

Прізвище Спіріна

Ім'я Тетяна

По батькові Петрівна

Домашня адреса, індекс м.Київ, вул.Паркова, 34-А. кв.1, 04078

Телефон домашній 044-434-02-65

Мобільний 0984848676

E-mail:tp\_spirina@hotmail.com

Місце роботи Київський університет імені Бориса Грінченка

Адреса м. Київ, вул.Тичини, 17

Телефон, факс (з кодом міста) 0445539787

Науковий ступінь кандидат педагогічних наук

вчене звання

посада доцент кафедри соціальної педагогіки та корекційної

освіти