

Машавец Лариса Михайловна

педагог-психолог

ГКПОУ КК «Армавирский индустриальный техникум для инвалидов»

г. Армавир, Краснодарский край

Гончаренко Екатерина Сергеевна

канд. психол. наук

г. Армавир, Краснодарский край

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ТЕХНИКУМА

Аннотация: в статье освещаются вопросы формирования ценностного отношения к своему здоровью (соматическому, психическому, социальному, психологическому) у юношей и девушек в ходе реализации мероприятий Концепции демографической политики Российской Федерации. Даётся определение понятия «ценностное отношение к здоровью», рассматриваются возможности психологической службы техникума в достижении осознанного отношения к своему здоровью у представителей молодого поколения.

Ключевые слова: здоровье, ценностное отношение к здоровью у юношеской, ценностное отношение к здоровью у девушек, репродуктивное здоровье.

Концепция демографической политики РФ направлена на увеличение продолжительности жизни населения, сохранение и укрепление его здоровья, рост рождаемости. Сегодня решение задач демографической безопасности нашей страны во многом зависит от ценностного, осознанного отношения к своему здоровью у молодого поколения, в частности, от характера брачно-репродуктивного поведения юношей и девушек. Здоровье студенческой молодежи становится все более актуальной темой в современных условиях. Но является ли здоровье смыслом и ценностью для самих студентов?

Практический опыт и данные наших исследований показывают, что для подавляющего большинства юношей и девушек здоровье не является истинной цен-

ностью, у них отсутствует понимание его личностного и общесоциального значения. Часто наблюдается равнодушное отношение студентов к своему здоровью, они пренебрегают элементарными правилами здорового образа жизни, не соблюдают режим дня (до поздней ночи, зависая в стихии интернет-гаджетов), игнорируют двигательную активность, употребляют в пищу вредные продукты, приобщаются к пагубным привычкам, совершенно не задумываясь о последствиях. Юноши и девушки уверены в неисчерпаемости собственных психических и физических возможностей, недостаточно осознавая ценность своих ресурсов, не владея знаниями и практическим опытом в поддержании своего здоровья.

Среди студентов Армавирского индустриального техникума много сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Однако, в большинстве случаев, родители обучающихся живы, но лишены родительских прав; у части наших студентов родители не лишены родительских прав, но находятся в заключении. К сожалению, депривационный опыт, искажения эмоциональной сферы, нарушение идентификации, хронические, инвалидизирующие заболевания, физические и косметические дефекты, накладывают на личность сирот и обучающихся, оставшихся без попечения родителей, отпечаток низкой самоценности. Часто у этих юношей и девушек заметны черты инфантилизма, несформированности личностного отношения к собственному здоровью как ценности. В практике мы исходим из того, что воспитанники с депривационным опытом, хроническими, инвалидизирующими заболеваниями некорректно перерабатывают информацию, делают ложные выводы, пользуясь всевозможными расхожими клише и поэтому неэффективно управляют своим поведением. Такое положение вещей надо менять, а для этого необходимо целенаправленно и последовательно формировать у студентов иерархию ценностей, в которой здоровье станет важнейшим личным достоянием. Поэтому психологическая служба техникума опирается на позитивный опыт ценностного взаимодействия, мобилизующего воспитанников, дающего им видение перспективы и убеждение в том, что здоров и успешен не тот, у кого нет проблем, а тот, кто знает, как правильно справляться с возникающими проблемами.

Под понятием ценность (Б.Г. Ананьев, В.А. Мясищев, А.Г. Асмолов) понимаются идеалы, традиции, абстрактные сущности, служащие нравственным ориентиром, имеющие наибольшую значимость для общества. Вопросы ценностного отношения к здоровью раскрыты в работах Б.С. Братуся, О.С. Васильевой, Л.С. Драгунской, Д.А. Леонтьева, В.П. Озерова, Ф.Р. Филатова и др. Анализ психологической литературы показал, что под восприятием здоровья как жизненной ценности понимается осознанная потребность в его сохранении, направленность на укрепление организма, усовершенствование собственных физических умений и навыков, ответственное и пристальное отношение к собственному здоровью.

При этом, термином «здоровье» обозначается состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие недугов и физических дефектов. При рассмотрении ценности здоровья можно выделить несколько его уровней [5]:

- соматическое, в том числе репродуктивное здоровье – это функциональные возможности организма, достигнутый уровень физической работоспособности, отсутствие хронических заболеваний, способность к деторождению;
- психическое здоровье – это состояние душевного благополучия, отсутствие болезненных психических проявлений, адекватная регуляция (саморегуляция) поведения и деятельности;
- социальное здоровье – это уровень развития, сформированности форм и способов взаимодействия с окружающими людьми, с внешней средой;
- психологическое здоровье – это то, что делает личность самодостаточной в контексте взаимодействия с другими людьми в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира.

Учитывая такую многоуровневость, здоровье выступает как базовая основа жизни любой личности. Вместе с тем, именно юношеский возраст благоприятен для возникновения целого ряда новообразований личности, подготовливающих к обмену смыслами, ценностями, к взаимодействию и эффективному сотрудничеству со сверстниками и наставниками. В этом возрасте имеются зна-

чительные возможности для систематической и последовательной работы в решении вопросов формирования ценностного отношения к своему здоровью. Чтобы приобретаемая информация о том, как сохранить и укрепить свое здоровье, стала основой поведения и жизнедеятельности каждого студента, она должна осознаваться личностью. Такое осознание становится возможным лишь в том случае, когда присутствует сильное эмоциональное переживание. Л.С. Выготский писал, что «реальный уровень развития определяется тем возрастом, той стадией или фазой внутри данного возраста, которую сейчас *переживает* ребенок» [3]. И вот это переживаемое отношение к здоровью [2] проявляется как система индивидуальных избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или, наоборот, угрожающими здоровью человека, а также как определенная оценка индивидом своего психического или физического состояния.

Не вызывает сомнения, что решение важной задачи формирования ценностного отношения к своему здоровью у студентов в системе СПО необходимо связать с совершенствованием психолого-педагогического сопровождения обучающихся, использования всех возможностей психологической службы. Организуя взаимодействие студентов и слушателей, обучая их сотрудничеству, педагог-психолог имеет возможность влиять на развитие жизненных позиций личности (В.А. Петровский, Л.П. Стрелкова, Н.Е. Щуркова и др.). Необходимо исходить из того, что юношам и девушкам, имеющим непростые показатели в анамнезе детства, нужна специальная подготовка к жизни, которая не может заключаться только в формировании некоторой суммы знаний в различных научных областях. Современный эффективный педагог-психолог должен быть готов к работе по организации ценностного взаимодействия обучающихся, направленного на обретение человеческой значимости своих отношений с объектами, предметами и явлениями мира, причем без ущемления прав других людей. Необходимо помнить, что основная задача педагога-психолога – это аналитическое рассмотрение момента воздействия («прикосновение») на личность воспитанника в ходе педагогического взаимодействия. Можно «прикоснуться» и об-

наружить торгашески только цену, а можно, прикоснувшись, обнаружить ценность и для себя, и для других. В этом секрет ценностного взаимодействия.

Работа психологической службы по формированию ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни включает следующие направления: психологическое просвещение, психологическая диагностика, психопрофилактика, психологическое консультирование, психологическая коррекция. В организации и проведении мероприятий по формированию ценностного отношения к здоровью у обучающихся мы исходим из того, что такое осознанное отношение представлено тремя компонентами: когнитивным, эмоциональным и поведенческим. Когнитивная составляющая зависит от традиций, от психогигиены того социума и этноса, к которому принадлежит личность и отражает понимание роли здоровья и факторов, влияющих на нее. Эмоциональный компонент характеризуется переживаниями своего здоровья или нездоровья и является значимым для самооценки, самопроектирования, психического самочувствия человека. Поведенческий компонент отношения к здоровью раскрывает предрасположенность к сохранению или растрачиванию здоровья, выраженность действенной, поведенческой активности по сбережению ресурсов [2].

Сегодня перед психологической службой системы СПО поставлены приоритетные задачи, связанные со своевременной психодиагностикой, с применением эффективных интерактивных технологий в психологическом просвещении и профилактической работе. Задачи психологического просвещения и психопрофилактики заключаются не только в информировании студентов о достоинствах здорового образа жизни, упрочению семейных традиций, воспитанию у юношей и девушек ответственного компетентного родительства, но и предупреждению пагубных привычек. Особое внимание в работе психологической службы техникума уделяется профилактике ранних сексуальных отношений, усилию профилактических мер, направленных на раннее выявление заболеваний репродуктивного здоровья обучающихся, предупреждению ранних абортов, мотивированию обучающихся внимательно относиться к своему репродуктивному здоровью.

В практике ценностного взаимодействия нашей психологической службы лекции-пресс-конференции по темам: «Этапы взросления: девочка-девушка-женщина», «Этапы взросления: мальчик-юноша-мужчина» с приглашением специалистов (психологов) ГБУЗ «Перинатальный центр» МЗ КК. В ходе таких интерактивных мероприятий у юношей и девушек появляется возможность получить важную информацию, обсудить материалы тематических презентаций, задать наболевшие вопросы компетентным специалистам, получить важные рекомендации, советы, установить доверительные контакты с наставниками. Значительное место в психологическом просвещении занимает цикл психологически ориентированных занятий по теме: «Выбирай разумную жизнь: предупреждение ранних половых связей, ВИЧ-инфекции и ЗПП». В плане психологической службы техникума содержатся «лекции вдвоем», которые ведутся двумя специалистами: психологом и социальным педагогом, психологом и гинекологом, психологом и наркологом, психологом и работниками ЗАГса, психологом и имиджеологом. Используется видеоряд и обсуждение цикла документальных фильмов для «Уроков здоровья» по антинаркотической тематике: – «Трезвая Россия – общее дело»; «История одного обмана»; – «Секреты манипуляций: наркотическая зависимость»; – «Секреты манипуляций: алкоголь»; – «Секреты манипуляций: табак»; – «Секреты манипуляций: День рождения». Такая работа создает условия для содержательного и многостороннего освещения актуальных для молодежи проблем. Интересными находками для работы по формированию ценностного отношения к своему здоровью у обучающихся являются групповые психологические консультации «Семья-начало всех начал» в рамках Недели психологии, тренинги «Эмоциональная поддержка как семейная традиция», «Развитие жизнестойкости в семье». В ходе активного взаимодействия в тренинговой работе студенты знакомятся с образцами родительско-детских отношений в заботе о здоровье, участвуют в анализе жизненных ситуаций, семейных ритуалов по сохранению здоровья, выполняют специально подобранные упражнения, ориентированные на приобщение к базовым семейным ценностям российского общества. Реалии сегодняшнего дня настоятельно требуют от

всех участников образовательных отношений организации оптимальных условий для системного подхода к формированию ценностного субъектного отношения к здоровью у студентов.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров / А.Г. Асмолов. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – EDN GVFUUQ
2. Березовская Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии / Р.А. Березовская // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – №1. – С. 221–226. – EDN NSAIPF
3. Выготский Л.С. Проблема возраста / Л.С. Выготский // Собрание сочинений. – в 6-ти т. Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – С. 260.
4. Леонтьев Д.А. Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании: виды, детерминанты и изменения во времени / Д.А. Леонтьев // Психологическое обозрение. – 1998. – №1. – С. 13–25.
5. Овчарова Р.В. Практическая психология образования / Р.В. Овчарова. – М.: Академия, 2003. – С. 5–7. – EDN YVTHUQ
6. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В.А. Петровский. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
7. Щуркова Н.Е. Профессиональное обеспечение ценностно-ориентационного воспитания / Н.Е. Щуркова. – М.: Педагогическое общество России, 2007.