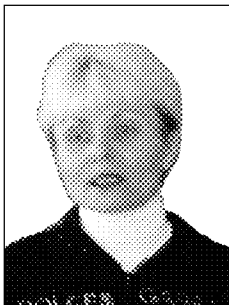


ЛИТВИНЕНКО І.С., ГРИЩЕНКО Г.В., Миколаївського державного університету
імені В.О.Сухомлинського



Литвиненко Ірина Сергіївна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри загальної та вікової психології МДУ імені В.О.Сухомлинського, автор більше 40 наукових праць. Круг наукових інтересів: проблеми вікової психології, соціально-психологічні аспекти.



Грищенко Геннадій Васильович, кандидат медичних наук, доцент кафедри теоретичної та прикладної психології, декан факультету психології МДУ імені В.О.Сухомлинського, автор більше 50 наукових праць. Круг наукових : проблеми медико-екологічної, соціально-психологічної, психофізіологічної реабілітації.

ПСИХОЕКОЛОГОГІЧНІ ПРИЧИНИ БЕЗВІДПОВІДАЛЬНОГО ВІДНОШЕННЯ МОЛОДИ

У статті розглядаються актуальні питання вивчення чи є здоров'я цінністю для молоді, чи бере молода людина на себе відповідальність за стан свого здоров'я. Значимість формування ціннісних орієнтацій в аспекті розглянутої проблеми необхідністю збереження й удосконалювання їх фізичного, психічного і соціального благополуччя. Пропонується концепція власного бачення в рішенні даної проблеми.

The actual problems of the organization of health keeping forms of teaching and education, the responsibility of young people their healths are observed in this article. The importance of the formation of the moral values orientations in the aspect of the given problem is considered as the necessity of the preservation and improving of their physical, psychological and social well – being.

The conception of the personal vision in the realization of the given problem is proposed.

ПРОБЛЕМА здоров'я людей – одна з найактуальніших на сучасному етапі розвитку нашого суспільства. Здорова людина здатна будувати, відкривати нове, долати перешкоди, здійснювати свої мрії, бути творцем свого “Я”, своєї долі.

В літературі є багато визначень поняття “здоров'я”, але жодне не може претендувати на точність. Так, у Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я визначається, як “стан повного фізичного, духовного, соці-ального благополуччя, а не

тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів” [8 с.225]. Представник гуманістичної психології А.Маслоу дав загальну характеристику здоровим, зрілим особистостям, і “здоровою” вважав людину не стільки з бездоганною поведінкою, скільки психологічно і морально повноцінною.

Прикро, що сьогодні, у період науково-технічного прогресу, людина втратила почуття творця власного здоров'я, – воно втратило свою привабливість і люди не прагнуть до нього активно. Нажаль, забуто гасло: “В здоровому тілі – здоровий дух”. Сучасна наука, підтвердила єдність соматичного і психічного в людині. Фізичне здоров'я і психічний стан нерозривні і взаємопов'язані. В Історії людства є багато прикладів, коли саме здоровий дух підіймає людину з хвороб, сильна духом людина може долати тілесні недуги. Доречно згадати твердження Б.Шоу: “Здорове тіло – продукт здорового розуму”.

Наше дослідження було спрямоване на вивчення питання, чи є здоров'я цінністю для молоді, яке треба берегти, чи бере молода людина на себе відповідальність за стан свого здоров'я. З цією метою нами було використано серію методів, з – поміж них, анонімне анкетування, індивідуальні, групові бесіди, спостереження та діагностичні методики (опитувальник рівня суб'єктивного контролю; методика “Ціннісні орієнтації” М.Рокіча); У дослідженні, яке проводилось з вересня 2003 по червень 2005 навчального року, взяли участь 250 респондентів (юнаки та дівчата у віці від 18 до 19 років – студенти перших курсів вищих навчальних закладів м. Миколаєва).

Перед тим, як проводити психодіагностичну частину дослідження, спираючись на результати, спостережень, індивідуальних, групових бесід, ми встановили особливості, характерні для піддослідних, серед яких можна відокремити наступні: невпевненість в собі; роздратованість; конфлікти з батьками; “розмиті” життєві перспективи. Після цього було проведено психодіагностичне дослідження. Ми запропонували студентам відповісти на запитання анкети. З метою отримання більш об'єктивних показників анкетування проводилося в анонімній формі. Аналіз анкетних даних показав, що бути здоровим не так вже і престижно для молоді, а 60 % взагалі не вважають здоров'я цінністю, яке треба берегти.

За результатами анкетування було виявлено, що кожний третій студент відчув на собі, і не один раз, що таке сильне алкогольне сп'яніння, а кожний четвертий вже мав досвід спілкування з психоактивними речовинами (1-2 рази), а це значить, що у молодих людей вже знижена психологічна стійкість. Так, на запитання анкети “Чому почав палити?” (вживати

алкоголь?), студенти дали такі відповіді: “всі друзі палять”, “палять батьки”, “побачив рекламу”, “хочу бути схожим на свого кумира”, “не хочу відрізнятись”, “модно”. Так наприклад, часто можна було почути, як молоді люди вихваляються один перед одним – хто більше випив горілки на вечірці, хто більше випалив цигарок і інше.

Постає питання, чому молода людина зорієнтована на усередненість, чому живе за принципом “як усі – так і я”, чому не наважується або боїться виявити своє неповторне “Я”, свою індивідуальність. Може її вже навчили відчувати себе маленькою, непомітною, ні за що не відповідальною сірою часткою чогось, або когось і людина зрозуміла, що так легше жити, можна не відповідати навіть за себе, за своє здоров'я, за своє життя. Так, в ході індивідуальних бесід, 50% молодих людей сказали, що перше знайомство з психоактивними речовинами відбулося ще у підлітковому віці під груповим тиском, щоб “бути своїм”, через страх бути знедоленим. Е.Фромм звертав увагу на те, що деякі люди бояться більш бути знедоленими, ніж смерті.

Отже, згубні та шкідливі звички панують, а молодь – це потенційні хворі, або вже хворі люди – і це та частина населення, яка вважається здоровою і не потребує, або майже не потребує медичних послуг! Молодь не боїться втратити здоров'я, вона дозволяє собі експериментувати з безцінним даром і павлівський рефлекс “Що таке?” штовхає у прірву.

З метою діагностики ціннісних орієнтацій нами використовувалася методика М.Рокіча “Ціннісні орієнтації” [1, с. 421-424]. Після обробки результатів звернув на себе увагу відносно низький рейтинг сфери “здоров'я”, яка відноситься до термінального класу цінностей (ранговий № 14-15). Значущими цінностями у студентів, цього класу були: матеріальне забезпечення (ранговий №14-15), розваги (ранговий № 2), свобода (ранговий №3). Як бачимо, вибираючи життєві орієнтири, піддослідні орієнтовані більш на зовнішні цінності; віддають перевагу матеріальним цінностям і забувають про духовні.

Одною з найважливіших соціопсихологічних характеристик особистості є відповідальність за події, які відбуваються в її житті. Відповідальність – це головна ознака соціальної компетентності людини. Головними показниками соціальної компетентності є: “наявність життєвих цілей”, “Інтегральний локус контролю” по відношенню до життя, високий рівень відповідальності, високий рівень самоповаги, самоприйняття, рефлексія” [1 с.21]. На наступному етапі дослідження ми запропонували респондентам методику рівня суб'єктивного контролю [6 с.165], в якій

викремлюють два типи людей: *інтерналів* – людина, яка схильна брати на себе відповідальність за події у своєму житті, “Інтегральний локус контролю”; *екстерналів* – людина, яка схильна переносити відповідальність на інших людей, на випадки, на долю, “екстернальний локус контролю”. Після отримання результатів, ми побудували профіль (графік) суб’єктивного контролю на кожного студента і дійшли висновку, що 55% молодих людей належать до екстерналів (досить низькими виявилися показники за шкалами: інтернальність в галузі сімейних стосунків, в галузі здоров’я.

Узагальнюючи результати методик, ми встановили, що молодь схильна переносити відповідальність за все, що відбувається в житті на інших людей, на обставини, на випадки, на батьків. Аналіз результатів дослідження дозволив виявити низку негативних факторів, з-поміж них: девальвація загальнолюдських цінностей, недостатній зв’язок з батьками; негативний вплив засобів масової інформації. Відомо, що практично немає жодного соціального або психологічного аспекту поведінки юнаків, який не залежав би від сімейних умов. У психодинамічних теоріях порушення міжособистісних стосунків батьків і дітей вважається однією з головних причин формування алкоголізму, наркоманії, що в свою чергу призводить до того, що у людини не формується позитивний образ свого “Я”. На наше анкетне запитання “Як ви відпочиваєте?” студентська молодь відповідала таким чином: “п’ю пиво”, “лежу на дивані”, “нічого не роблю”, “граю в карти”, “граю на комп’ютері”, “іду на дискотеку, в бар”, “дивлюсь весь день телевизор”. Тут доречно згадати Г.Сальє, який попереджував, що треба готуватися до боротьби не тільки з забрудненням середовища, а і із нудьгою. Особлива роль у формуванні структури життєвих цінностей людини, особливо підростаючої, належить матері [12]. У підлітків, які “спілкуються” з токсичними речовинами виявлене блокування потреби у матері [9]. Причини адиктивної поведінки слід шукати в дитинстві, в сім’ї, особливо в стосунках з матір’ю. Відомий генетик В.П. Ефроїмсон писав, що *життя* “існування людини визначається тим ціле покладанням, яке складається ще у дитинстві, під впливом саме матері” [14; с 494]. Нажаль, у нас багато матерів-зокуль, яким дуже легко кинути своє немовля у пологовому будинку і безжалісно зруйнувати симбіоз “мати-дитя”, або в дитині бачити причини своїх жіночих невдач, або “забути” про сина чи доньку, влаштовуючи свій черговий шлюб. Так дитина звикає жити знедоленою, в психологічній самотності, без почуття любові, без духовних орієнтирів, без найдорожчої людини, тобто без почуття “у

матері добре” (І.Г. Пестолоцці), а це означає, ще головна потреба у любові, у безпеці не задовольняється. А.Маслоу звертав увагу на те, що люди, які з раннього дитинства були задоволені у своїх базових потребах, мають сильний, здоровий характер, витoki якого лежать у базовому почутті задоволеності і фрустрації їх пострашать. І далі “люди, які з молоком матері всмоктали базові почуття безпеки і впевненості, як правило, вмiють зберігати спокій, впевненість навіть у найнебезпечніших та найскрутніших ситуаціях” [5 с. 98]. Незадоволення життєво важливих потреб людини веде до виникнення фрустрації – стану тривоги, внутрішнього дискомфорту, напруги. Психологічний наслідок фрустрації – це деструктивність, розпач, збудження, апатія, материнська турбота дуже потрібна дитині для правильного психологічного розвитку, тому що, саме мами розвиває у дитини “почуття довіри” (asense of trust) (Е.Еріксон), відчуття приємного симбіозу – єдність з матусею, яке забезпечує “Малеч і внутрішнє почуття – “якір “безпеки” (Малер). Тому, коли людина з раннього дитинства, – зазначав А.Маслоу, отримала задоволення потреби у безпеці, любові виникає можливість індивідуального розвитку неповторних особистісних якостей, творчого пізнання світу, свого “Я”. Це дуже важливо, тому що, як підкреслював Е.Фромм, без підтримки творчого відношення до світу, творчості в особистісній структурі дитини неминуче почнеться процес руйнування, аутоагресії. Прагнення до руйнування зростає, якщо не можуть бути задоволені прагнення до творчості [13 с.28]. Особливе значення це набуває у вихованні дітей, у вмінні батьків психологічно правильно будувати свої *стосунки* з дітьми.

Сім’я, сімейне середовище визначають життєвий шлях дитини, тому головне – саме в сім’ї починати мотивувати малюка на здоровий спосіб життя, вчити, як говорив Сенека, “правильно жити”, відпочивати і спрямовувати кожну дитину на калокагатію (Платон) – красивий, шляхетний спосіб життя. Відсутність цієї мотивації – трагедія, яка руйнує людину, блокує шлях до самореалізації. Треба зазначити, що зараз впроваджуються у практику дитячих навчальних закладів м. Миколаєва дуже цікаві розробки ігор-занять з валеології, ОЖД для дітей, починаючи вже з молодшого дошкільного віку, на яких діти вчаться свідомо ставитися до себе, до свого здоров’я.

Так, наприклад, у ДНЗ № 115 м. Миколаєва працює психологічна служба для батьків під гаслом: “Здоров’я (фізичне, психологічне) дітей – найголовніша цінність”, яка допомагає батькам психологічно правильно виховувати своїх дітей. До цієї роботи активію залучається

весь педагогічний колектив, медперсонал та обов'язково батьки-лідери, які ведуть здоровий спосіб життя. У центрі уваги – дитина і потреби самої дитини (принцип дитиноцентризма). В ході індивідуальних, групових бесід з батьками було з'ясовано, що не всі батьки, навіть ті, хто має вищу освіту, розуміють сутність поняття “здоров'я”. Так, 70% батьків впевнені, що здоров'я – це коли людина не хворіє і може працювати. Майже 85% батьків з середньою та вищою освітою палять, незважаючи на розуміння того, що це шкідлива звичка, що треба вести здоровий спосіб життя і подавати дитині при-клад щасливого повноцінного життя. Одним із запитань до батьків було: “Чи приховуєте ви від дитини, що палите?” Відповіді були: “Ні”. Нажаль, жінки не відставали від чоловіків. Постає питання, чи оберуть діти таких батьків здоровий спосіб життя, чи будуть цінувати, поважати себе, своє здоров'я та відповідати за події у своєму житті?! Особлива увага приділяється бесідам, де батькам детально розтлумачується, що таке здоров'я (його складові: фізичне, психічне, соціальне); даються поради, як формувати в дітей здоровий спосіб життя, проводяться зустрічі за круглим столом, де батьки різного віку обмінюються досвідом виховання дітей. Отже, сформувати здоров'я, зберегти його може кожна людина, якщо обере раз і назавжди здоровий спосіб життя, якщо вона з дитинства запрограмована на здоров'я, має міцні духовні орієнтири і чим їх більше, тим більш гармонійна особистість, тим більш вона психологічно стійка.

Стосовно студентської молоді, свою головну задачу ми бачимо у просвітницькій і профілактичній роботі – кожному дати об'єктивну інформацію про те, які причини та наслідки вживання психоактивних речовин (когнітивний підхід), а також: формувати систему ціннісних координат; активізувати

внутрішні резерви особистості, які сприяють збереженню, укріпленню психічного і фізичного здоров'я; навчити навичкам протистояння груповому тиску за допомогою ро-льових ігор, тренінгів – спілкування; допомогти молодим людям усвідомити та зрозуміти, що хімічна залежність заважає добре жити, досягти бажаного успіху; показати, що гострі позитивні фізичні відчуття можна отримати без хімічних, психоактивних речовин, алкоголю; розвивати соціальну компетентність. Впроваджуючи превентивну освіту – в нашому університеті, ми акцентуємо увагу молоді, перш за все на перевагах здорового способу життя і намагаємося, щоб превентивна освіта у нашому університеті проходила комплексно, системно, крізь увесь учбово-навчальний процес.

Особливу увагу ми приділяємо самостійній, публіцистично-творчій діяльності студентів: студенти самостійно підбирають матеріали для стендів, які пропагандують здоровий спосіб життя, самостійно здобувають відповіді на “пожежні” питання, готують цікаві дискусії, диспути, роблять відбірку цікавих тестів. Студенти під час педагогічної, психологічної практики у школах міста, проводять цікаві заходи щодо пропаганди здорового способу життя, готують цікаві уроки, бесіди, диспути, ділові ігри, які допомагають школярам правильно орієнтуватися у складному житті, організують зустрічі з знайомими спортсменами Миколаївщини

Слід наголосити, що проблема просвітницької роботи в ЗОШ постає дуже гостро, тому що системно ця робота не проводиться – читаються тільки окремі лекції у традиційній, нецікавій формі для дітей і немає відповідних програм. Хоча слід зазначити, що в деяких ЗОШ, гімназіях впроваджуються елементи модулю “Прояви турботу та обачливість” (тренінг-курс для підлітків з питань просвітницької роботи щодо здорового способу

ЛІТЕРАТУРА

1. Калинина Н.В. Формирование социальной компетентности как механизм укрепления психического здоровья подрастающего поколения // Психологическая наука и образование. – 2001. – № 4. – С. 16-21.
2. Концепція освіти “Рівний-рівному” щодо здорового способу життя серед молоді України. / Оржеховська В.М., Пилипенко О.І., Андрущак Л.І. – К.: Міленіум, 2002. – 20 с.
3. Маслоу А. Психология бытия. – СПб., “Ваклер”, 1997
4. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб., “Ваклер”, 1997
5. Метод исследования уровня субъективного контроля. В кн. Психология личности: тесты, опросники, методики / сост. Киршева И.В., Рябчикова Н.В. – М.: Геликон, 1995. – 236 с.
6. Методичні рекомендації по проведенню тренінг-курсу для підлітків з питань просвітницької роботи щодо здорового способу життя. – К.: Міленіум, 2002. – 48 с.
7. Популярная медицинская энциклопедия / под ред. Б.В. Петровского – 1 т. – М.: “Советская энциклопедия”, 1979. – 704 с.
8. Психологические особенности наркоманов периода взросления / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара, 1998.
9. Прояви турботу та обачливість, (модуль) / Ворник Б.М., Оржеховська В.М., Голоцван О.А. – К.: Міленіум, 2002. – 15 с.
10. Рокіч М. “Ценностные ориентации” // Практическая психология. Инструментарий. – Ростов-на-Дону: Изд-во “Феникс”, 2002. – 638 с.
11. Чирков В.И., Дисы З.Л. Связи между здоровьем студентов и их жизненными стремлениями, восприятием родителей и учителей // Вопросы психологии. – 1999. – № 3. – С. 48-56.
12. Ефроимсон В.П. Гениальность и генетика. – 1988.