Тетяна Гензьора,

Олена Андрієнко,

Світлана Сорокіна,

Тетяна Мамчур,

Світлана Грабовська

Роль тренінгів з формування здорового способу життя серед студентської молоді у підвищенні їх самосвідомості

Самосвідомість, як відомо, є одним із найважливіших і вельми складних утворень у структурі особистості. Про складність цього поняття свідчить саме його визначення: «Самосвідомість – це усвідомлення людиною самої себе як члена певних соціальних груп, спільнот, суспільства, своїх взаємин з навколишнім світом, іншими людьми, власних дій і вчинків, думок, почуттів і загалом всього розмаїття тілесних, духовних, загальнолюдських та індивідуально своєрідних, неповторних особистісних характеристик» [8].

Щоб збагнути винятково важливу роль самосвідомості у становленні всіх сфер життєдіяльності особистості, слід підкреслити, що предметом чи, точніше, об’єктом самосвідомості є все єство людини, будь-які її сторони, будь-які «параметри»: це і усвідомлення й оцінка свого тіла в цілому, його особливостей порівняно з тілесними характеристиками оточуючих людей, усвідомлення й оцінка свого мислення, власних моральних якостей, своїх світоглядних орієнтацій, своїх ставлень до інших людей, свого місця серед них – і так до нескінченності [5].

Варто зауважити, що самосвідомість виникає дуже рано (першопочаткові, елементарні її прояви пов’язують із виникненням мови, з моментом, коли дитина вперше заявляє про себе, вживаючи займенник «Я»), а розвиток її триває протягом всього життя.

Фахівці підкреслюють, що всі або майже всі онтогенетичні характеристики є не просто віковими, а передусім статевовіковими, адже найперша категорія, в якій дитина усвідомлює власне «Я», – це статева приналежність, що виступає результатом складного біосоціального процесу, який поєднує в онтогенезі статеву соціалізацію біологічних засад і розвиток самосвідомості [2].

Тривалий час формуванню здатності людини усвідомлювати власне «Я» і вимогам до себе як представника певної статі приділялося дуже мало уваги. Пріоритет класових цінностей над загальнолюдськими витісняв зі змісту навчально-виховної роботи жіночність і мужність як характеристики особистої поведінки, вміння та навички, потрібні для виконання статевих ролей. Оволодіння підростаючим поколінням нормами взаємин з представниками протилежної статі, підготовка молоді до інтимних стосунків, створення сім'ї та виховання дітей як проблеми статевої самосвідомості та соціалізації особистості людини лишались нереалізованими – мовляв, спрацюють у житті природні інстинкти [2].

Працівники охорони здоров'я, освіти, правоохоронних органів серйозно занепокоєні зростанням дефіциту освіченості молоді в питаннях сексуальної поведінки та її криміногенних наслідків.

Тенденції порушення статевої поведінки молоді, її неадекватність загальнолюдським цінностям, вимогам часу демонструють сучасні статистичні данні, де високими залишаються показники абортів та народження неповноцінних, у розумовому та фізичному плані, дітей, як наслідок раннього незапланованого материнства, вражає розширення діапазону захворювань, що передаються статевим шляхом та збільшення хворих на них, також тривожною є статистика насильств, скоєних на сексуальному ґрунті.

І хоча тенденція загострення сексуальних проблем молоді, як-от: зниження віку початку статевого життя, зростання інтересу до порнопродукції, низький рівень освіченості в питаннях сексуальної культури – характерна і для більшості європейських держав, негативні наслідки її в Україні підсилюються відсутністю системи статевої просвіти дітей та молоді [2].

Не є секретом, що статева просвіта не отримує належного педагогічного спрямування, що випускники шкіл, спеціальних навчальних середніх закладів вступають у доросле життя здебільшого людьми неосвіченими в питаннях етики, фізіології та гігієни статевих контактів.

Низький рівень сексуально-просвітницької роботи серед дітей та молоді переважно зумовлений непідготовленістю вчителя до прищеплення хлопчикам і дівчаткам культури статевої поведінки, до такої організації виховної роботи, яка б підсилювала необхідні для виконання статевих ролей якості та вміння. Більшість педагогів не маючи належної фахової кваліфікації з питань сексології, психології статі, психологічно не готові до ведення інформаційно-

освітньої роботи. Спроби ж окремих учителів, медичних працівників, психологів надолужити прогалини в статевому вихованні школярів лишаються малоефективними, оскільки не підкріплюються системою навчально-виховних заходів. При цьому, досягти потрібного рівня підготовки можливо за умов використання сучасних технологій навчання, побудованих на інтерактивних методах, які розвивають творчі і дослідницькі навички [2].

Сучасний етап розвитку освіти в Україні відзначається тенденціями до інтеграції у світову освітню систему, збереження та зміцнення інтелектуального потенціалу країни, підвищення рівня конкуренції інтелектуальної продукції.

Модернізація системи вищої педагогічної освіти згідно з Болонською декларацією потребує значного підвищення ефективності підготовки та підвищення кваліфікації педагогічних кадрів. Фундамент цього процесу закладається під час реалізації чітко організованої системи навчального процесу, спрямованого на керування розвитком індивідуальних якостей майбутніх фахівців під час якого вибір засобів і темпу навчання здійснюється з урахуванням рівня мотивації та індивідуальних особливостей особи, яка навчається [3].

Серед умов підвищення професійної підготовки педагогічних працівників ряд дослідників [1] розглядають досягнення результатів не за допомогою диференціації підготовки, а як процес зміни педагогічних умов, тобто використання нових та адаптацію звичних технологій навчання до індивідуальних та професійних потреб студента, активне використання індивідуальних та групових форм роботи під час професійної підготовки. Окремо, виділяється необхідність використання технологій навчання, які здатні подолати протиріччя між індивідуально-творчим характером діяльності майбутнього фахівця та колективною формою підготовки його у вищій школі.

Однією з таких форм є тренінгова технологія, що виступає колективною формою організації навчання, допомагає здійснити підготовку з урахуванням індивідуальних особливостей, сприяє самореалізації майбутнього професіонала і вибору адекватного темпу навчання [1].

Тренінг, як вважають фахівці [7], подібний до самого життя в мініатюрі. Описати тренінг словами людині, яка не відчула його на власному досвіді, так само складно, як висловити внутрішні переживання – зазвичай важко підібрати прості, зрозумілі формулювання. Групова робота під час тренінгу є захоплюючою подорожжю для розуму і душі. Навчання в тренінгових групах дарує учасникам радість, конструктивне спілкування, навички співпраці,

нових друзів, відкриває нові перспективи. Тренінг надає не лише специфічні знання та навички з навчальної тематики, а й допомагає змінити неконструктивне ставлення до інших людей на ефективну модель співробітництва. Як правило, люди краще ставляться до тих, хто не змагається з ними, не суперечить, не конкурує, і навпаки, зазвичай гірше до тих, кого сприймають як опонентів, супротивників. Аби досягти життєвого успіху, доцільно порозумітися, налагодити конструктивні взаємини з іншими, а для цього слід навчитися уважно слухати співрозмовників, сприймати їх доброзичливо, шукати в них позитивні риси, взаємодіяти, загалом змінити природно притаманний людині потяг до змагання на стимулювання співпраці.

Абітурієнти тренінгових програм, отримують нові можливості змінити себе на краще, глибше зрозуміти власні почуття, навчитися керувати ними, обирати ефективні моделі поведінки.

Тренінг (від англ. to train), що означає «навчати, тренувати, дресирувати». Тренінг – це одночасно: цікавий процес пізнання себе та інших; спілкування; ефективна форма опанування знань; інструмент для формування умінь та навичок; форма розширення досвіду. Під час тренінгу створюється неформальне, невимушене спілкування, яке відкриває перед групою безліч варіантів розвитку і вирішення проблеми, заради якої вона зібралася. Як правило, учасники в захваті від тренінгових методів, тому що вони роблять процес навчання цікавим, не обтяжливим [7].

Тренінг і традиційні форми навчання мають суттєві відмінності. А саме, традиційне навчання більше орієнтоване на правильну відповідь, і за своєю сутністю є формою передачі інформації та засвоєння знань. Натомість тренінг, перш за все, орієнтований на запитання та пошук. На відміну від традиційних, тренінгові форми навчання повністю охоплюють весь потенціал людини: рівень та обсяг її компетентності (соціальної, емоційної та інтелектуальної), самостійність, здатність до прийняття рішень, взаємодії тощо. Звичайно, традиційна форма передачі знань не є сама по собі чимось негативним, проте в світі швидких змін і безперервного старіння знань, традиційна форма навчання має звужені рамки застосування.

Як і будь-яке навчальне заняття, тренінг також має певну мету: інформування та набуття учасниками тренінгу нових навичок та умінь; опанування новими технологіями; зменшення чогось небажаного (проявів поведінки, стилю неефективного спілкування, особливостей реагування тощо); зміна погляду на проблему; зміна погляду на процес навчання як такий, що може приносити наснагу та задоволення; підвищення здатності учасників до позитивного ставлення до себе та життя; пошук ефективних шляхів

вирішення поставлених проблем завдяки об'єднанню в тренінговій роботі різних спеціалістів, представників різних відомств, які впливають на вирішення зазначеної проблеми [7].

Досвід роботи і розуміння необхідності змін з урахуванням сучасних реалій спонукали авторів до пошуку засобів підвищення мотивації до здорового способу життя серед студентської молоді, спрямованих на формування компетентності та забезпечення вмотивування поведінки, планування її відповідно правил здорового способу життя, екологічної етики, збереження здоров'я оточуючих.

На основі опрацьованих літературних джерел, у якості одного із варіантів, пропонуємо план тренінгових занять на тему: «Прояви обізнаність і обачливість» [4, 6]. Їх мета – підвести молодь до розуміння того, що ВІЛ, СНІД, ІПСШ (інфекції, що передаються статевим шляхом), незапланована вагітність – це поведінкові ускладнення, запобігти яким можна через формування власних навичок відповідальної поведінки; завдання – надати молодим людям інформацію про стать, статеві стосунки та психофізіологічні зміни, що пов'язані з процесом статевого дозрівання; акцентувати увагу учасників занять на фізіологічних особливостях процесу статевого дозрівання; ознайомити дівчат і юнаків зі шляхами поширення та наслідками ВІЛ, СНІД та ІПСШ; сформувати у молодих людей розуміння власної відповідальності за ризик інфікування ВІЛ та ІПСШ, а також виникнення незапланованої вагітності; сприяти зміні мотивації статевої поведінки дівчат і юнаків, підвищенню їх самосвідомості на користь репродуктивного здоров'я та індивідуального захисту від ВІЛ, СНІД, ІПСШ; формувати у молодих людей толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих; надати практичні рекомендації студентам, майбутнім вчителям, щодо організації просвітницької роботи з безпечної поведінки серед дітей, підлітків, однолітків.

Епіграф тренінгових занять – вислів американського лікаря Лінди Саншайн «Один із найбільш вражаючих феноменів останнього десятиріччя: краще, з чим можна прийти на побачення – не квіти, не коробка шоколадних цукерок, і, навіть, не перли, а довідка від лікаря!».

Тематикою занять передбачено опрацювання, протягом 12 годин, таких тем: «Стать і статеві стосунки», «Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) і синдром набутого імунодефіциту (СНІД)», «Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)», «Ризикована поведінка», «Формування відповідальної безпечної поведінки». Основні поняття для засвоєння: стать, статеві стосунки, сексуальність; ВІЛ/СНІД, шляхи передачі ВІЛ; ІПСШ; ступені ризику; ризикована поведінка, відповідальна поведінка.

Основу занять становлять соціально-психологічні та педагогічні методики вітчизняних та зарубіжних авторів. Весь матеріал подається у формі звернення педагога до конкретної особи, що полегшує засвоєння інформації. Вік учасників тренінгу, дозволяє акцентувати окремі аспекти теоретичного матеріалу. Особлива увага приділяється вправам, що сприяють формуванню чіткої особистісної позиції молодих людей щодо власного здоров'я; оволодіння навичками прийняття правильного вибору, конструктивної відмови та протистояння соціальному тиску; визначенню юнаками та дівчатами власних перспектив, баченню свого майбутнього.

Для визначення ефективності такої форми роботи нами було проведене анкетування учасників тренінгу (всього 56 осіб) – студентів I, II курсу природничо-географічного факультету, Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Вибір абітурієнтів тренінгу був зумовлений не тільки віком учасників (у переважній більшості 17-18 років), а і напрямом їх професійної спеціалізації, адже саме від учителя біології, зазвичай, чекають проведення просвітницької роботи щодо підвищення мотивації до здорового способу життя серед школярів.

Анкетування проводилось до і після проведення тренінгових занять на теми: «Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) і синдром набутого імунодефіциту (СНІД)», «Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)».

Питання анкети були згруповані у декілька блоків, що визначало основні напрями аналізу досліджуваного матеріалу, а саме: вік початку статевого життя та наявність систематичних статевих контактів; рівень, вік, джерела поінформованості учасників тренінгу у поняттях ВІЛ, СНІД, ІПСШ; рівень поінформованості про появу, прояви, способи інфікування, поширення та відповідальність за поширення ВІЛ, СНІД, ІПСШ; прогнозована модель поведінки у разі інфікування ВІЛ, СНІД, ІПСШ; оцінка використання тренінгу у педагогічній діяльності.

Результати анкетування свідчать, що середній вік початку статевого життя (17-18 років, 65%) та наявність регулярних статевих контактів (37%) серед респондентів відповідають середньостатистичним даним в межах України.

Всім учасникам тренінгу відомі поняття ВІЛ, СНІД, ІПСШ. Середній вік отримання інформації для них – 11-14 років (55%), при цьому до 10 років з ними були знайомі 32% респондентів, а решта (13%) – отримали інформацію про ВІЛ, СНІД, ІПСШ після 15 років. Позитивним, на нашу думку, є те, що

66% респондентів отримали її в процесі навчання, серед решти: 4% – від батьків, 5% – від лікарів, 10% – із засобів інформації, інші 15% – не пам'ятають; 57% учасників отримали її від вчителів, 16% – із літератури, 10% – від лікарів, 17% – із інших джерел, що свідчить про достатньо високу роль у просвітницькій діяльності школи та засобів масової інформації.

У питаннях поінформованості про появу, прояви, способи інфікування, поширення та відповідальність за поширення ВІЛ, СНІД, ІПСШ учасники тренінгу виявляють досить високу обізнаність, але виявлена чітка тенденція до зростання її рівня після проведення тренінгових занять.

При аналізі прогнозованої моделі поведінки у разі інфікування ВІЛ, СНІД, ІПСШ позитивним вважаємо обізнаність респондентів у незалежності можливості інфікування від будь-яких факторів (стать, освіта, національність, соціальний статус тощо) та наслідках відсутності лікування від зазначених хвороб (відповідно 93% та 79%). Посилює надію те, що 46% та 43% молодих людей вважають можливим звернутися до батьків та до лікарів у разі виникнення проблеми і 55% та 21% опитаних передбачають обговорення цих питань із медичними працівниками та у родині, адже вчасно розпочате лікування може мати досить суттєву ефективність, або обмеження поширення захворювання. Враховуючи вік респондентів та їх досить обмежений життєвий досвід, сподіваємось, що у 52% опитуваних не зміниться відповідь на питання про толерантне ставлення до інфікованих на ВІЛ та хворих на СНІД та ІПСШ.

На питання оцінки використання тренінгу у педагогічній діяльності всі респонденти дали високі позитивні відповіді: 86% – вважають доцільною таку форму проведення занять; 95% – налаштовані її використовувати у своїй подальшій діяльності; 88% – вважають, що таку форму роботи, враховуючи доступність подання інформації, необхідно застосовувати і у інших сферах для всебічного розвитку молоді.

Отже, тренінг сприяє інтенсивності навчання, результат якого досягається завдяки власній активній роботі його учасників. Знання не подаються в готовому вигляді, а стають продуктом активної діяльності самих учасників. У центрі уваги виступає – самостійне навчання студентів, і, як наслідок, розширення самосвідомості, підвищена мотивація та інтенсивна їх взаємодія.

Сподіваємось, що проведені тренінгові заняття, як форма підготовки педагогічних кадрів, допоможе створити значущі для формування майбутнього вчителя якості та відносини, сформувати нові уміння та навички, визначити соціальну позицію та погляди на різні соціально-педагогічні явища, покращати здібності, індивідуальні якості, професійну діяльність в майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вейландє В. Педагогічний тренінг як технологія індивідуалізації підготовки фахівців у вищій школі : зб. наук. праць за матеріалами шостої міжнар. наук.-метод. конф. [«Культура здоров'я як предмет освіти»], 29-30 трав. 2008 р. / МОН України, Херсон. держ. ун-т. – Херсон: ПП Вишемирський В.С. – 2008. – С. 17-20.
2. Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини: [науково-методичний збірник / за ред. Т.В. Говорун]. – К.: Інститут змісту і методів навчання, 1996 . – 168 с.
3. Вища освіта і Болонський процес: [навчально-методичний посібник] / М.Ф. Дмитриченко, Б.І. Хорошун, О.М. Язвінська, В.Д. Данчук. – К.: Знання України, 2006. – С. 222-244.
4. Модуль «Прояви турботу та обачливість»: навчально-методичний посібник / [Ворник Б.М., Голоцван О.А., Коломієць В.П., Талалаєв К.О.]. – К.: Навчальна книга, 2002. – 152 с.
5. Основи психології: [навчальний посібник / А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський]. – Х. – К., 2005. – С. 101-110.
6. Твоє життя – твій вибір: навчально-методичний посібник / [Н.В. Зимівець, З.А. Сивогракова, Н.О. Лещук та ін.]. – К. : Навчальна книга, 2002. – 190 с.
7. Технології навчання дорослих / [упоряд.: О. Главник, Г. Бевз]. – К.: Главник, 2006. – 128 с. – (серія «Бібліотечка соціального працівника»).
8. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник / В.Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2004. – С. 448.