

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

У статті розглянуто сутність, основні ознаки та особливості валеологічної культури майбутніх соціальних працівників. Розкрито можливості тренінгу в процесі формування валеологічної культури.

Ключові слова: валеологічна культура; майбутні соціальні працівники; тренінг.

Постановка проблеми. Питання формування валеологічної культури майбутніх соціальних працівників в умовах сьогодення набувають особливої актуальності й гостроти. Адже від професійної культури й майстерності соціальних працівників, їхньої компетентності, здатності творчо підходити до розв'язання складних завдань, формування у клієнтів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить успіх у створенні відповідних умов. Ефективне формування валеологічної культури майбутніх соціальних працівників у процесі професійної освіти передбачає реалізацію відповідних педагогічних умов. А це у свою чергу вимагає впровадження в навчально-виховний процес ефективних методів роботи зі студентами, до яких і належить тренінг.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Загалом питання формування валеологічної культури майбутніх соціальних працівників, незважаючи на свою актуальність, не отримало достатнього ступеня розкриття в сучасній науці. Але окремі аспекти окресленої тематики добре розкриті. Зокрема, питання професійної підготовки майбутніх соціальних працівників представлено у працях вітчизняних науковців: І. Звереві, Л. Тютті, А. Капської, С. Харченка, Т. Семигіної та ін.; у публікаціях російських дослідників: С. Тетерського, Є. Холостової, В. Курбатова та ін.

Значущість проблеми формування валеологічної культури, валеологічної освіти досліджували Т. Бойченко, І. Брехман, Є. Вайнер, В. Колбанов, Н. П'ясецька, О. Бондаренко, Ю. Бойчук та ін. Питання використання тренінгу в навчально-виховному процесі вищої школи розкрито у роботах Т. Бойченко, О. Корнійчук, О. Ярова та ін. Проте в сучасній науковій літературі недостатньо розкритими залишаються аспекти стосовно можливостей використання тренінгу саме в процесі формування валеологічної культури майбутніх соціальних працівників.

Формулювання цілей статті. Метою цієї статті є розкриття можливостей використання тренінгу в процесі формування валеологічної культури майбутніх соціальних працівників.

Виклад основного матеріалу. До теперішнього часу зміст поняття «валеологічної культури» в науковій літературі трактується неоднозначно. Введенням цього поняття починається з виникненням валеології як науки, коли в науці починаються дискусії стосовно сутності цього феномену. Значна частина вчених ототожнюють поняття «валеологічної культури» та «культури здоров'я» (М. Віленський, В. Казначеев, Л. Майборода, В. Петленко, Р. Серебряков). Проте ми вважаємо, що доцільно розділяти ці два поняття, адже під «культурою здоров'я» слід розуміти адаптивний і продуктивний план розвитку особистості, а під «валеологічною культурою» – переважно діяльність, пов'язану зі збереженням та покращенням здоров'я.

Так, сучасний дослідник Д. Колесов вважає, що валеологічна культура – це «культура формування правильного ставлення до здоров'я, заснованого на даних, отриманих в рамках педіатрії, фізіології, психології, суспільних наук» [3, с. 15]. Аналізуючи сутність цього феномену, Є. Казін пояснює валеологічну культуру як науку про моральне, фізичне і духовне здоров'я, що є невід'ємною частиною культурології [2, с. 12].

На думку А. Горшкової, аналізуючи поняття «валеологічна культура», необхідно виокремити дві грані цього терміна:

– валеологічна культура як загальнофілософська категорія, що характеризує специфіку взаємодії людини і суспільства, збереження і укріплення здоров'я в різні історичні епохи. Вона виражається через такі поняття, як валеологічна свідомість, валеологічний світогляд, валеологічне мислення, загальнолюдські гуманістичні ідеї, переконання та принципи, способи пізнання ті діяльності, норми і правила.

– валеологічна культура як інтегративна особистісна якість індивіда, що характеризується його поведінкою і діяльністю, що ґрунтуються на світогляді. Цей індивідуальний світогляд пов'язаний з індивідуальними уявленнями про світогляд, системою особистісних цінностей та цільових установок особистості. Індивідуальний світогляд формує ціннісне ставлення та

мотиваційну сферу, що являється основою направленості особистості [5, с. 243].

Аналіз сутності поняття «валеологічна культура» дає змогу зробити висновок, що єдиного підходу до розуміння його сутності в сучасній науковій думці не існує. Дослідники пропонують своє розуміння цього феномену, залежно від того, яку категорію розглядають (учнів, студентів, представників певної професії).

Проаналізовані нами підходи до розуміння сутності окресленого питання в контексті формування валеологічної культури майбутніх соціальних працівників дозволяють стверджувати, що запропоновані визначення мають свої переваги та недоліки. Наприклад, розуміння валеологічної культури як особистісної якості індивіда (А. Горшкова, В. Белов, В. Колбанов та інші) відображає роль суб'єктивних чинників у процесі збереження та укріплення власного здоров'я, проте не зосереджує уваги на ролі освіти, навколишнього середовища в цьому процесі. Сприйняття валеологічної культури як теорії і практики збереження та укріплення здоров'я індивіда (Є. Казін, М. Романцов, В. Скумін та інші) підкреслює наявність наукових засад у процесі формування валеологічної культури особистості, проте не розкриває суть практичного аспекту втілення цих ідей.

Розгляд валеологічної культури як підсистеми загальної культури особистості (Л. Пакушина, Н. Панова, С. Симоненко та інші) зосереджує увагу на аксіологічних аспектах цього феномену, його залежності від загального рівня розвитку культури особистості, але не розкриває необхідності формування валеологічної культури в представників певної професії.

Розуміння валеологічної культури як складової професіоналізму особистості (Ю. Бойчук, В. Коваль, Н. П'ясецька та інші) найбільш точно відповідає предмету нашого дослідження, адже розкриває її суть з точки зору необхідності включення у процес професійної підготовки елементів валеологічної освіти. Підкреслює важливість наявності валеологічної культури, як професійної ознаки представників окремого виду професії.

Отже, валеологічна культура соціальних працівників – це інтегроване професійно-особистісне утворення, що зумовлює їхню готовність до ефективного вирішення завдань валеологічної спрямованості з урахуванням специфіки окремих категорій клієнтів. Можна стверджувати, що валеологічна культура майбутніх соціальних працівників виступає результатом навчально-виховного впливу вищої школи. А, відповідно, її успішне формування залежить від правильного добору методів та засобів роботи зі студентами. На сьогодні існує велика кількість дієвих методів навчання та виховання, серед яких поряд зі звичними (лекція, семінар, бесіди, практичні роботи тощо) гідне місце займає тренінг.

Узагалі під тренінгом розуміється форма активного навчання, метою якого є передача знань, а також розвиток відповідних умінь та навичок; він є методом створення умов для саморозкриття учасників та самостійного пошуку ними способів рішення соціально-психологічних проблем [1, с. 15]. Тренінг виник у ХІХ столітті в медицині (як різновид психотерапії), у ХХ столітті набув поширення в професійній освіті

(як форма навчання) та практичній психології (як інструмент розвитку людини).

На сьогодні поняття «тренінг» ще не отримало чіткого визначення. Здебільшого у словниках це поняття зовсім відсутнє або ж тлумачиться досить загально. Л. Мороз у своєму підручнику зазначає, що тренінг має декілька значень: навчання, виховання, підготовка, тренування, дресирування. Цей термін використовується для позначення широкого кола методик, що ґрунтується на різних теоретичних принципах. Г. Ковальов відносить тренінг до активного комплексного соціального навчання. Б. Паригін розглядає тренінг як один із методів консультування, описуючи його як «активне групове навчання навичкам спілкування і життя у суспільстві взагалі: від навчання професійно корисним навичкам до адаптації до нової соціальної ролі» [4, с. 9].

Аналіз відповідних джерел дає змогу виділити такі основні риси тренінгу:

- наявність постійної групи, яка періодично збирається для зустрічей та занять;
- розкутість та свобода спілкування;
- наявність клімату психологічної безпеки;
- застосування активних методів групової роботи;
- використання під час тренінгового заняття реалістичного, правдивого матеріалу;
- надання зворотного зв'язку між учасниками, тобто коли учасники тренінгу мають змогу висловлювати свої думки, почуття з приводу почутого і побаченого;
- рівні умови для всіх учасників тренінгу;
- відсутність тиску тощо.

Отже, тренінг є одним з ефективних методів групової роботи, заснований на активній участі самих учасників тренінгового заняття і на сьогодні виступає одним із найефективніших способів передачі та засвоєння інформації. Будь-який тренінг будується на взаємоактивному навчанні, дискусіях, «мозкових штурмах», рольових іграх, аналізі випадків тощо.

Відповідно, тренінг у процесі формування валеологічної культури майбутніх соціальних працівників спрямований на те, щоб студенти набували належні систематизовані валеологічні знання, уміння, навички, які доповнять стихійно отриманий соціальний досвід і забезпечать більш успішне освоєння соціальних норм, установок, цінностей, ролей.

Тренінгова робота в напрямі формування валеологічної культури має бути побудована так, щоб спонукати студентів до самоаналізу, представлення власної точки зору та особистого соціального досвіду, формування пріоритетних особистісних позицій у сфері здоров'я, до особистісного зростання в усіх напрямках, що активізуватиме формування в суб'єкта ставлення до життя як до найвищої цінності. Лише за таких умов ми можемо говорити про соціально-навчальний ефект тренінгової роботи.

Тренінгові технології відіграють важливу роль у вирішенні завдання оволодіння майбутніми соціальними працівниками знаннями та навичками валеологічної спрямованості. Відповідно кожне тренінгове заняття включає інформаційний матеріал, що повністю відповідав темі, та практичні вправи. Головне завдання тренера при подачі нового матеріалу – зробити цей процес

цікавим, аби зберегти зосередженість уваги учасників та домогтися засвоєння нової інформації. Саме тому під час подачі теоретичної інформації використовувався показ картинок, які ілюстрували сказане. Адже за простої подачі матеріалу студенти слухають пасивно, інколи відволікаються, але при подачі зображення, відео – їхня увага концентрується, а активність підвищується. Усі тренінгові заняття необхідно насичувати використанням різноманітних навчальних методик та технік (перегляд фільмів, дискусії, підведення підсумків, ігри тощо). Завершується тренінгове заняття, за всіма правилами, підбиттям підсумків. Кожен студент має можливість сказати, що йому найбільше запам'яталось, сподобалось (не сподобалось), було цікавим, висловити побажання стосовно наступних тренінгових зустрічей.

Так, нами розроблено та проведено тренінг на тему «Репродуктивне здоров'я молодих жінок», який складався з 5 занять. Основною метою цього тренінгу було ознайомлення студентів з проблеми репродуктивного здоров'я та формування у них навичок відповідального ставлення до нього.

Перше тренінгове заняття з теми «Проблеми репродуктивного здоров'я. Аборт як медична і соціальна проблема» включало ознайомлення з теоретичним матеріалом окресленої проблематики, вивчення думки учасників стосовно зазначених питань, перегляд уривку з фільму «Російський хрест» та його обговорення. Друге тренінгове заняття присвячено темі «Психологічні, фізіологічні та соціальні наслідки порушень репродуктивного здоров'я». Під час цього заняття було висвітлено наслідки недбайливого ставлення до свого здоров'я, розкрито особливості усіх видів здоров'я, відпрацьовано навички збереження власного здоров'я. Вдалим виявилось поєднання на цьому занятті теоретичного матеріалу з більш активними методами (ігри, дискусії, перегляд та обговорення відео).

Третє тренінгове заняття було присвячено темі контрацепції та іншим способам збереження репродуктивного здоров'я. Ця тема була сприйнята студентами дещо легковажно. При подачі інформаційного матеріалу основна увага тренера зосереджувалась не лише на роз'ясненні існуючих видів контрацепції, а й на їхній надійності, відповідності кожному віку, безпечності застосування та доступності. Виявилось, що деякі види контрацепції були для учасників тренінгу взагалі не відомі і не зрозумілі.

Наступне четверте тренінгове заняття було за темою «Розвиток позитивного ставлення до майбутньої материнської ролі». Воно виявилось найскладнішим порівняно з попередніми зустрічами, адже складно

пояснити і переконати дівчат, які ще не народжували, в тому, що бути матір'ю – це їхнє головне життєве призначення. Саме тому основна увага тренера була зосереджена на важливості самого факту народження. Для цього було обрано відповідний фільм та слайд-шоу. Перегляд фільму «Розвиток дитини до народження» був сприйнятий дівчатами більш оптимістично. Вони дивились його з захопленням і в них практично не виникало моментів, для розуміння яких необхідно було ставити додаткові запитання.

Останнє, заключне тренінгове заняття, було присвячено темі «Формування відповідальної статевої поведінки» і мало дещо узагальнювальний характер. Його основна мета передбачала аналіз можливих причин чи обставин незапланованої вагітності та здійснення абортів, а також формування навичок відповідальної статевої поведінки. Результати проведених тренінгових занять продемонстрували наявність позитивних зрушень показників сформованості валеологічної культури майбутніх соціальних працівників. Тому нами було прийнято рішення про необхідність подальшого використання цього методу. Відповідно розроблено орієнтовну тематику тренінгових занять:

- «Профілактика штучного переривання вагітності у молодих жінок»;
- «Скажи наркотикам «Ні!»»;
- «Профілактика вживання алкоголю в студентському середовищі»;
- «Профілактика ЗПСШ та ВІЛ/СНІД»;
- «Причини та профілактика самогубства в молодіжному середовищі»;
- «Толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих»;
- «Готовність майбутніх соціальних працівників до роботи з ВІЛ-інфікованими»;
- «Готовність майбутніх соціальних працівників до роботи з особами з потрійним діагнозом» тощо.

Висновки. Формування валеологічної культури є надзвичайно важливою складовою професійного становлення майбутніх соціальних працівників. Цей процес повинен бути цілеспрямованим, систематичним та включати дієві методи і форми роботи. Одним із ефективних методів формування зазначеної якості є тренінг. Адже саме за допомогою тренінгу можна вдало подати необхідний теоретичний матеріал, а також відпрацювати необхідні навички та форми поведінки.

Перспективи подальших розвідок. У подальшому автором планується написання ще кількох статей з окресленої проблематики, що стосуються актуальних питань професійної підготовки майбутніх соціальних працівників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Журавська Л. М. Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистостей працівників сфери туризму / Л. М. Журавська. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2006. – 312 с.
2. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : [учебн. пос. для студентов высших учеб. заведений] / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
3. Кривошеева Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : автореферат дис. на здобуття наукового ступня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г. Л. Кривошеева. – Луганськ, 2001. – 20 с.
4. Мороз Л. Основы професійно-психологічного тренінгу : [навч. посібник] / Л. Мороз. – К., 2004. – 130 с.

5. Строкань В. В. Сущность и значение формирования валеологической культуры студентов высших учебных заведений / В. Строкань, С. Коссе // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 10. – С. 242–244.

Файчук О. Л.,

Черноморский государственный университет им. Петра Могилы, г. Николаев, Украина

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИНГА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩИХ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ**

В статье рассматриваются сущность, основные характеристики и особенности валеологической культуры будущего социального работника. Раскрываются возможности тренинга в процессе формирования валеологической культуры.

Ключевые слова: валеологическая культура; будущие социальные работники; тренинг.

Phaichuk O.,

Petro Mohyla Black Sea State University, Mykolaiv, Ukraine

**USE OF TRAINING DURING FORMATION VALEOLOGICAL
CULTURE FUTURE SOCIAL WORKERS**

The article considers essence, signs and features of social workers's valeological culture. The article revealed the possibility of training in the process of forming se valeologicheskoy culture.

Keywords: valeological culture; uture social workers; training.

Рецензенти: *Васильев Я. В.*, д. псих. н., професор;

Лебідь С. Г., к. пед. н., доцент.

© Файчук О. Л., 2014

Дата надходження статті до редколегії 23.11.2014 р.