

етичних принципів соціальної роботи” і “Міжнародні етичні стандарти соціальних працівників”, у яких проголошуються етичні принципи і стандарти соціальних працівників стосовно клієнтів і колег [5]. Отож кожна людина унікальна, потребує підходу до себе з позицій моралі; має право на свободу в задоволенні своїх власних потреб, не зачіпаючи права інших, і зобов’язана здійснювати свій внесок у підвищення добробуту суспільства. Останнє, незалежно від форми правління, покликане прагнути до забезпечення максимальних благ для своїх членів. Соціальні працівники повинні бути прихильними до принципів соціальної справедливості, зобов’язані використовувати об’єктивну систему знань, умінь і навичок для надання допомоги окремим людям, групам, громадам і суспільствам у їхньому розвитку, у вирішенні індивідуально-суспільних конфліктів і подоланні їх наслідків. Соціальна робота ґрунтується на відмовленні від дискримінації, здійснюється незалежно від статі, віку, національності, віросповідання, мови, політичних переконань, статевої орієнтації. Вона заснована на принципах захисту і недоторканності клієнтів, включаючи вимоги дотримувати права на волю вибору і професійну таємницю, право клієнта на компетентне роз’яснення його прав і суті його особистої справи. Тому соціальні працівники оберігають професійну таємницю, навіть якщо це суперечить чинному законодавству. Соціальні службовці повинні *співпрацювати* зі своїми клієнтами, прагнучи вирішити будь-яке завдання, з яким вони стикаються, найкращим способом, з метою задоволення інтересів клієнтів. Особи, котрі використовують послуги соціальних працівників, мають брати найактивнішу участь у вирішенні власних проблем, повинні бути завжди поінформовані соціальним працівником про цілі та наслідки (ризиків і користь) цих спільних дій. Соціальна робота передбачає звести до мінімуму будь-який примус; у випадках, коли може виникнути потреба розв’язати проблеми однієї групи учасників за рахунок іншої, використання примусу завжди має базуватися на ретельному розгляді інтересів конфронтуючих груп і на виборі принципів роботи після того, як вислухані обидві сторони. Вона несумісна, прямо чи опосередковано, з підтримкою окремих осіб, груп, політичних сил чи владних структур, що придушують своїх співгромадян, використовують тероризм, катування й інші подібні жорстокі засоби.

Духовний смисл епохи, як і всієї історії людства, не можна зрозуміти поза людиною. “Історія духовного життя людини стоїть могутнім мотивом поза загальними історичними розвитками, духовний тип людини, вимоги, які вона ставить до життя, творчий чин, який виростає з її внутрішнього наказу, є причиною всіх великих історичних змін” [3]. Проблема усвідомлення людиною свого місця у світі, сенсу свого буття стає стрижневою ідеєю епохи. При цьому в суспільній свідомості відбувається значне якісне зрушення в бік пріоритетності гуманістичних цінностей, свідченням чого є стрімке зростання популярності професії соціального працівника. Адже держава, яка не турбується про духовність своїх громадян, а передусім і про духовний розвиток молоді, не має майбутнього.

1. Андрущенко В., Михальченко М. Сучасна соціальна філософія. – Т.2 – К., 1993.
2. Бердяев Н. Смысл творчества. – Париж., 1910.
3. Колодний А., Лобовик Б., Филиппович Л. Релігія в духовному житті українського народу. – К., 1994.
4. Релігієзнавчий словник / за ред. Колодного А., Лобовика Б. – К., Четверта хвиля, 1996.
5. Тюптя Л., Іванова І. Соціальна робота. Теорія і практика. – К.: Знання, 2008.
6. Франк С. Философия и жизнь. – СПб., 1910.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ’Я ЯК ПРОБЛЕМА І ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ

АНДРОСЮК В.М.

Copyright © 2013

На основі аналізу здобутків у психології здоров’я та прочитаних багато різних книг про хвороби, про здоров’я – менше, рекомендується фізкультура, дієти, аутотренінг. Однак потрібен ширший погляд на цю проблему. Найчастіше людина хворіє через лінощі й пожадливість, а часом і через нерозумність. Не покладайте надію на медицину, вона не здатна зробити людину здоровою. Для здоров’я потрібні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження у харчуванні, загартування, час і вміння відпочивати і ще п’ята – щасливе життя.

Релігія втлумачувала людям, що людина є чимось вищим і відмінним від інших живих істот. Бог її створив за образом і подобою своєю, особливий день для цього визначив, не як для всякої іншої тварі. Ця ідея проникла в науку. Подається як “соціальна сутність людини”, яку протиставляють біологічній природі. Єдино властивий всім іншим організмам. Навіть медики схильні вірити в цю надію. При найретельнішому оглядові не можна знайти фізіологію і біохімію людини таких відмінностей, які б перевершували ті, що існують між біологічними видами.

В доісторичну епоху розвитку людини все було збалансоване: впливи оточення відповідали генам, разом вони виробляли поведінку – вчинки. Популяція людей жила за спільними законами: сильні благоденствували й розмножувались, слабкі бідували й відмирили невідомо, як трапилися зміни в еволюції: яку людини з’явилися нові відділи в мозку, що забезпечували тривалу пам’ять і змінили умови її стадного існування. Швидка еволюція людини пов’язана саме із змінами її соціального життя, а не біологічного середовища. Інтелект став головною ознакою що

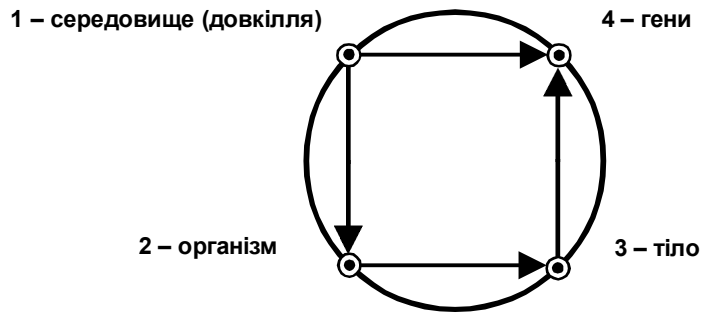


Рис.
Компоненти біологічного здоров'я

визначало добір. Саме завдяки йому реалізувалися і розвивалися з інстинктів древні стимули – лідерство, агресивність і сексуальність. Навіть формування тіла залежить від середовища. Наприклад, при недостатній калорійності харчів люди виростають низько рослі, хоча цілком здорові, якщо було в достатку білків і вітамінів.

Надто важко уявити собі картину еволюції як розвитку складніших організмів з простих. Безперечно в цьому процесі брали участь чотири компоненти, зображені на *рис. 1*.

Біологічне здоров'я людини ґрунтується на фізичних зусиллях, спротивів холоду й спеці, голоду й мікробам. Їх механізми закладалися ще за довго до появи вищих психічних функцій. Соціальне й технічне середовища цивілізації порушило взаємодію цих тілесних функцій з живою природою. З'явилися умови детренованості і тренованості інших, переважно регуляторів. Цивілізація ще не встигла переробити її генофонд, стверджують генетики і водночас людина унікальна, розум не повторний. Він – наше щастя і наше горе, і тіла у тому числі. То чому ж так багато хвороб, чому вони безжально применшують щастя нашого буття?

Психологія і здоров'я: що в них спільного? Однак не правильна поведінка людей здебільшого стає причиною хвороб, й аж ніяк не зовнішні впливи чи слабкість людської природи. Поведінка та вчинки зводяться до цілеспрямованих рухів рук, ніг та м'язів гортані, що дає змогу промовляти слова. Рухи можуть бути простими і короткими, складними і тривалими. І цілі також бувають найрізноманітніші, і для їх досягнення завжди є багато варіантів вчинків. Найліпший варіант – їх розумність. У нашій пам'яті нагромаджена величезна кількість інформації. Що дає змогу розпізнавати предмети і події зовнішнього світу, оцінювати їх за різними критеріями, планувати варіанти дій передбачати результати і можливості. Що вищий інтелект, то триваліші всебічніші плановані дії, то більше шансів досягти мети з найменшими затратами зусиль. Але чомусь розумної людини вже стенокардія, гіпертонія, діабет від ожиріння. А вона ж знає, що потрібно регулярно займатися фізичними вправами, не переїдати й знаходити час для сну. Розуміє, що може захворіти, чи вже хворіє. І все ж таки не в змозі примусити себе. Дуже хочеться смачно попоїсти, неприємно напружуватись, а часу для сну не вистарчає.

Зберегти здоров'я – мета, смачно поїсти – засіб, зробити справу – смисл життя. Кожний по собі знає, скільки він подумки перебирає різних намірів. Одні виконують до кінця, інші лише "за порогом", треті кидає з пів дороги, бо нагодилося щось інше. Отож – конкуренція задумів. Окремо стоїть питання про мету, котру обирають почуттям. Людина діє, прагнучи досягти максимуму приємного чи, принаймні, мінімуму неприємного. Фізіологічно почуття являють собою збудження деяких, окремих для приємного і не приємного центрів мозку. Потреб і відповідно почуттів, а отже й нервових центрів багато. Одні центри збуджуються завдяки фізичним впливам, таким як голод, спрага, біль. Інші, такі, як цікавість чи страх, збуджуються через кору від зовнішнього світу. Органи чуттів сприймають картини світу, в корі створюється образ, він оцінюється за деякими критеріями, і результати висновку збуджують центр, що відповідає за почуття. Починає діяти конкуренція цілей, що зводиться до конкуренції вимог, на задоволення яких спрямовані самі цілі.

Що важливіше: не померти від раку легень чи похизуватися з цигаркою перед дівчатами. Нема питання, звичайно не померти. А студенти-медики, навіть дівчата, курять майже всі хоча знають про рак. Тому що мають значення не лише ступінь потреб і сила почуттів, які їх відображають, але ще й реальність мети.

Є ще одна особливість мислення: адаптація. Гострота найсильнішого почуття з часом притупляється, особливо якщо реальні загрози не відчувається, а це буває, коли небезпека хоча б віддалена в часі. Людина звикає до неї. Міра почуття залежить від значимості потреби (один любить понад усе командувати, інший смачно поїсти, а третій – отримувати інформацію). Від ступеня її задоволення і нині в майбутньому з урахуванням реальності й адаптації. Вчинки визначаються співвідношеннями почуттів, що є в даний момент. Тому бажання негайно з'їсти тістечко виявляється "на хвилинку" сильнішим за страх склерозу чи інфаркту.

Розумна людина, яка спланувала свою поведінку на основі достовірних даних, яка дала слово, не стримується. А інший сказав – і все "залізно". У нього – "характер". Якщо порівняти слабкий і сильний психологічні типи, то в сильного відносно висока значимість майбутнього, а слабкий живе даною хвилиною. Характер – вроджена особливість вищої нервової діяльності. Щоправда певною мірою його можна посилити вихованням і тренуванням.

Важливе поняття психології – авторитет. Серед вроджених потреб людини є дві взаємно протилежні – лідерство і підлеглисть. Перша виражається в прагненні нав'язати свою волю іншим. Підкореність виявляється готовністю

в усьому наслідувати авторитет, сильніший чи розумніший, для кого, що більш значиме.

Однаке, крім почуттів, що передають біологічні потреби, є ще переконання, прищеплені суспільством. Вони виражаються словесними формулами (“що таке добре і що таке погано”), які набувають такого великого значення що можуть штовхнути на смерть, тобто є сильнішими за інстинкт самозбереження. Переконання творяться за принципом умовних рефлексів і формуються під впливом виховання і трохи – власної креативності. Стосовно здоров'я вони виражаються ставленням до їжі (смачно – несмачно) і правилами поведінки (як треба жити: обмежувати себе чи розслабитися, лікуватись чи перемагати біль). На жаль, емоційна значимість переконань слабкіша від біологічних потреб. Але наше суспільство ще далеко не вичерпало можливостей виховання. Щастя людини залежить від її почуттів: одні приємні, інші – навпаки. Від далеких предків ми успадкували не лише тіло, яке вимагає тренування, але й психіку точніше, біологічні відчуття, здатні перетворюватись в недоліки. Тепер про наші людські вади. Перша – *лінощі*. Людина напружується коли є стимули, і що вони вагоміші то більше напруження. Розслабитись завжди приємно. Але якщо натренувати це почуття, добре розслабитись після легкого навантаження, можна й узагалі не натужуватись. Винятком є лише діти: вони завжди готові гратись і бігати без будь-якої потреби, це їхня найперша необхідність. Мудра природа запрограмувала їх для тренування органів, що розвиваються. Водночас бігати без будь-якої потреби нерационально: не треба марно витрачати калорії, яких ледве вистарчає для корисних рухів. У цьому біологічний сенс лінощів.

Друга – *жадібність*, передусім до їжі. Задоволення від їжі – одне з найголовніших. Як і всі відчуття воно виробляється, якщо вживати смачну їжу. От людина й тренує свій харчовий центр відтоді, як навчилася смажити м'ясо і вживати спеції.

Третя – *страх*. У людини він підвищений, тому що вона дуже добре запам'ятовує, передбачає своє далеке майбутнє і здатна перевтілюватись. Тим-то її лякають не лише власні хвороби, але й ті, що вона їх бачить в інших, про які читає або чує. І страх також тренується, адже він живиться інформацією про хвороби. Людина розумна, але лінива й пожадлива. Вона призначалася природою для ситого і легкого життя. За задоволення розкішно і смачно поїсти та відпочити вона має платити хворобами. Якщо переважає перше задоволення, то плата може бути великою. Тілесні страждання поглинуть усі задоволення, одержувані від благ цивілізації. Не можна сподіватись, щоб усі дотримувалися суворого режиму здоров'я, хоча варто спробувати переконати людей бути помірними.

Пам'ятайте, що здоров'я на 50% залежить від способу життя, на 20% – від спадковості, ще на 20% – від якості довілля і тільки на 10% – від медикаментів.

1. Амонашвілі Ш.А. Единство цели. – М., 1987.

2. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я: Пер. з рос. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.

3. Ложкін Г.В, Мушкевич М.І, Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини. – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – 352 с.

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

ШАФРАНСЬКИЙ В.В.

Copyright © 2013

Протягом останніх років педагоги і психологи багато уваги приділяють апробації та впровадженню педагогічних технологій, які базуються на відповідних педагогічних умовах. Однак на сьогодні все ще не існує єдиного погляду і розуміння щодо змісту і застосування даного терміну.

Виходячи з цього, застосування педагогічної технології детермінує особливості діяльності викладача і студента, а отже, й результат спортивно-оздоровчої діяльності, тобто якість і рівень готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності. Тому педагогічна технологія має будуватись, перш за все, на основі створення педагогічних умов формування готовності студентів факультету туризму до спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах. Г. К. Селевко [7] відмічає, що спрямованість педагогічної технології на оптимізацію й забезпечення суб'єктності освітнього процесу повинна відповідати принципам технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності. Ці принципи були застосовані нами під час визначення мети побудови змісту програми формування готовності майбутніх фахівців до спортивно-оздоровчої діяльності. Такий вибір принципів показав, що суб'єкт-суб'єктна взаємодія у навчально-пізнавальній діяльності є однією з педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму.

На думку Г. Ю. Ксензової [5, с. 6-8] основними рисами педагогічних технологій є їх розробка на основі конкретного задуму педагога й конкретного очікуваного ним результату; побудова педагогічного ланцюжка чітко у відповідності з обраною метою; забезпечення функціонування технології шляхом взаємозалежної діяльності суб'єктів освітнього процесу з урахуванням інших дидактичних принципів; застосування послідовності