

УДК 364-43:[37:613](043.2)

Сургова С. Ю.

ОРТОБІОТИКА ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Статтю присвячено висвітленню ортобіотики як здоров'язберігаючої технології навчання майбутніх соціальних працівників. Наслідки професійного стресу у працівників соціальної сфери значно впливають як на їх фізичний і психологічний стан, так і на ефективність їх діяльності в цілому. Постає необхідність робити певні практичні кроки щодо запобігання синдрому вигорання. Автор припускає, що таким практичним кроком є ортобіотика, яка розробляє технології кожного вікового етапу життя людей, має превентивний характер.

Ключові слова: ортобіоз, превенція, майбутній соціальний працівник, професійне вигорання, здоров'язберігаючі педагогічні технології навчання.

Постановка проблеми. Зі збільшенням темпів життя сьогодні люди частіше відчувають емоційне перевантаження і професійне вигорання. Особливу психоемоційну виснаженість відчувають фахівці, які знаходяться в процесі постійної комунікації з іншими людьми. Одними з представників таких професій є фахівці соціальної сфери. Проблема підвищення якості професійної підготовки майбутніх соціальних працівників визначають двома чинниками. По-перше, структура професійної діяльності зазначених фахівців містить у собі виконання превентивних, технологічних та управлінських функцій. По-друге освоєння сутності соціальної роботи можливе тільки під час здійснення практичних дій, спрямованих, наприклад, на досягнення тих чи інших цілей, запропонованих у проблемній навчальній ситуації. Крім знання теорії, фахівцю потрібно володіти навчальними і професійно-практичними вміннями та навичками. Невміння будувати відносини з партнерами, клієнтами, працювати з людьми та колективами з урахуванням особливостей різних груп і соціальних ситуацій, у яких вони знаходяться – усе це завдає шкоди в досягненні цілей і якісних результатів у діяльності фахівця будь-якої сфери [1].

Професійна діяльність майбутнього соціального працівника пов'язана з постійною напругою нервової системи, інтелекту людини, персональною відповідальністю, постійним виникненням позаштатних ситуацій, які загрожують здоров'ю ділових людей. Це висуває проблему ортобіозу соціального працівника на передній план. Актуальність проблеми, зумовило вибір теми нашого дослідження «Ортобіотика як здоров'язберігаюча технологія навчання майбутніх соціальних працівників».

Метою даної статті є висвітлення значення ортобіотики як здоров'язберігаючої технології навчання майбутніх соціальних працівників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні аспекти ортобіозу та його значення для розуміння здоров'я відображені у працях І. Мечнікова [6]. Питання здоров'я особистості з позицій різних теоретичних підходів у західній психології висвітлено вченими (К. Роджерс, Ф. Перлз, З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, Р. Райх, А. Маслоу, В. Франкл, Е. Фромм). Проблеми розвитку особистості як суб'єкта життєздійснення висвітлені у працях сучасних українських вчених (В. А. Роменець, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, С. Д. Максименко, З. С. Карпенко, І. Д. Бех, Л. Е. Орбан-Лембрик, В. П. Москалець, В. П. Панок, Н. В. Чепелева та ін.). Різним аспектам проблеми ортобіозу присвячені публікації деяких сучасних авторів (Л. Е. Орбан-Лембрик [8], В. А. Роменець [9], В. М. Шепель [10] та ін.). Проте значення ортобіотики для фахівця соціальної сфери оцінене ще недостатньо.

Результати теоретичного дослідження. Поняття «ортобіоз» тлумачать як правильний, розумний спосіб життя. Ортобіотика досліджує механізми протистояння стресам, способам захисту від несподіванок, службових неприємностей, навчає спокійно сприймати успіхи своїх колег тощо. Великий обсяг аналітико-синтетичної діяльності мозку, хронічний дефіцит часу, високий рівень особистої мотивації, щоденно впливаючи на вищу нервову діяльність соціального працівника, спричинюють стреси, втомлюваність, погіршення його здоров'я [8]. У зв'язку з тим, що наслідки професійного стресу у працівників соціальної сфери значно впливають як на їх фізичний і психологічний стан, так і на ефективність їх діяльності в цілому, постає необхідність робити певні практичні кроки з боротьби та запобігання синдрому «вигорання».

Таким практичним кроком є ортобютика, що розробляє технології кожного вікового етапу життя людей. Вона носить превентивний характер, її напрацювання покликані допомогти людям упереджувати будь-які небажані процеси в їх фізичному, психічному і моральному здоров'ї. Отже, ортобютика – це наука, що синтезує велике коло різних наукових і технологічних знань. У контексті нашого дослідження, ми розглядаємо ортобютику, як основу здоров'язберігаючої педагогічної технології навчання майбутніх соціальних працівників. Саме в період навчання студенти повинні опанувати цю технологію, з метою попередження професійного вигорання в подальшій роботі.

Серед здоров'язберігаючих технологій, що застосовуються у системі освіти, виділяють кілька груп, що відрізняються різним підходом до охорони здоров'я. Наприклад, елементами медико-гігієнічних технологій є використання профілактичних програм, контроль і допомога в забезпеченні гігієнічних умов (нормальна вологість повітря, хороша освітленість тощо), профілактика різних захворювань (щеплення, диспансеризація). Фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на фізичний розвиток студентів. До них відносяться загартовування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших якостей. Технологію гарантування безпеки життєдіяльності реалізують фахівці з охорони праці, представники служб цивільного захисту та ін. Грамотність студентів з цих питань забезпечується вивченням курсу ОБЖ.

На нашу думку, головною відмінністю здоров'язберігаючих освітніх технологій є використання психолого-педагогічних прийомів і методів для вирішення завдань збереження і зміцнення здоров'я студентів. Метою захисно-профілактичних технологій є захист людини від несприятливих для здоров'я впливів (використання страхувальних засобів у спортзалах з метою профілактики травматизму, підтримання чистоти і порядку в навчальних приміщеннях). Активізувати власні сили організму (температурне гартування, фізичні навантаження) дозволяють стимулюючі технології.

Компенсаторно-нейтралізуючі технології заповнюють недолік того, що потрібно організму для повноцінної життєдіяльності (проведення фізкультпаузи, емоційні розрядки або «хвилинки спокою»). Організаційно-педагогічні технології визначають структуру навчального процесу, що сприяє запобіганню перевтоми, гіподинамії та інших дезадапційних станів.

Сучасні дослідники оцінюють освітні технології як здоров'язберігаючі за наступних умов:

- розроблено і реалізовано систему оперативного, поточного та етапного контролю над станом здоров'я студентів (моніторинг здоров'я);
- у зміст і організацію викладання всіх навчальних дисциплін інтегровано питання, пов'язані з охороною здоров'я, з урахуванням міжпредметних зв'язків;
- процес навчання будується з урахуванням вікових анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей;
- всі викладачі забезпечують достатній рівень мотивації студентів, вони емоційно залучають їх до процесу навчання, зацікавлюють його результатами;
- навчально-виховний процес орієнтований на формування уявлень, а не на передачу знань, на розвиток особистості студента як суб'єкта навчання; діяльності, зміни видів діяльності тощо.

Стан здоров'я молодого покоління – найважливіший показник добробуту суспільства і держави, не тільки відображає справжню ситуацію, а й дає прогноз на майбутнє. Трудові ресурси країни, її безпека, політична стабільність, економічний добробут і морально-етичний рівень населення безпосередньо пов'язані зі станом здоров'я молоді. За статистикою серед випускників загальноосвітніх закладів 60% мають порушення постави, 40% – короткозорість, 40% порушення серцево-судинної системи та нервово-психічного відхилення [2]. Кожен 4 юнак за станом здоров'я не може проходити строкову службу в армії, 72% молоді 15-20 років вживають алкоголь.

Висновок невтішний – з кожним роком кількість студентів з різними захворюваннями зростає, що диктує необхідність перегляду існуючої системи виховання дітей і молоді.

Проте завдання поліпшення здоров'я молоді не може бути вирішене тільки зусиллями медиків. Стан здоров'я відбивається і на здатності навчатися. Від викладача – основної фігури педагогічного процесу – найбільшою мірою залежить, який вплив на здоров'я студентів надає їх перебування в університеті, наскільки здоров'язберігаючими є освітні технології і все навчальне середовище.

Як зазначає А. І. Кузьмінський одним із дієвих чинників поліпшення психосоматичного здоров'я учасників навчального процесу, запорукою збереження й зміцнення здоров'я студентів, є зниження рівня психофізичного вигорання викладачів та створення дружньої, партнерської, заснованої на принципах взаємоповаги й взаємовимогливості морально-психологічної атмосфери у вищому навчальному закладі. Навчально-виховний процес повинен будуватися на науковій основі з безумовним дотриманням психосоматичних, фізіологічних і санітарно-гігієнічних вимог.

Узагальнення наукових даних і аналіз досвіду практичної роботи зі студентами свідчать, що важливим фактором, який мінімізує й упереджує психологічний дискомфорт студентів під час навчально-виховного процесу, є постійний психологічний супровід студентів, який мають здійснювати викладачі, куратори й консультанти академічних груп, працівники психологічної служби. Особливо важлива роль у збереженні й розвитку здоров'я студентів належить службі психологічної допомоги.

Практика свідчить, що студенти мають чимало проблем, пов'язаних із психічним дискомфортом:

- невлаштованість особистого життя;
- складні стосунки з батьками, педагогами, друзями;
- конфліктна ситуація в академічній групі;
- самотність;
- сумніви щодо доцільності обраної спеціальності;
- сімейні конфлікти молодого подружжя;
- ситуативна тривожність;
- депресивний стан та ін.

Якщо не вирішувати ці проблеми під час навчання соціальних працівників, це призведе до проблем у подальшій професійній діяльності [4].

Виходячи з того, що найважливіша роль у збереженні й формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, системі цінностей, настановам, рівню гармонізації внутрішнього світу і стосунків з оточенням, першочерговим завданням дослідників та фахівців при вирішенні питань підвищення рівня здоров'я студентів має стати мотивація цілеспрямованої роботи самої молодої людини з відновлення та розвитку її життєвих ресурсів щодо покладання на себе відповідальності за власне здоров'я, створення таких умов, коли здоровий спосіб життя стає нагальною потребою. З цією метою необхідно реалізовувати програми та проекти, розраховані на широкий загал студентів, на окремі групи ризику, а також – на викладачів, які безпосередньо взаємодіють з молоддю. Для ефективного результату варто залучати студентські ЗМІ, проводити індивідуальну санітарно-просвітницьку роботу, семінари, тренінги, соціальні акції [11 с. 87].

У цьому контексті дуже влучними на нашу думку є слова англійського мислителя Джона Леббока, який в книзі «Успіхи і радості життя» писав, що справжня слава нації складається не стільки в просторості її володінь, родючості ґрунту або краси її природи, скільки у висоті морального і розумового рівня народонаселення. Чи не правда, влучно сказано! При всіх наших успіхах в науково-технічному розвитку, в накопиченні величезного інформаційного банку ми ще не досягли справжніх цивілізаційних успіхів. Бо їх мірило – тривалість людського життя, масштабність оволодіння технологіями самозбереження здоров'я, оптимізм громадянського самопочуття.

Саме ортобіотика є наукою про самозбереження здоров'я, розумний спосіб життя і праці, гармонізації людини і довкілля. Вона розглядає принципи, що допомагають протягом життя зберігати фізичне, психологічне і душевне здоров'я.

Найважливішими постулатами ортобіотики як технології навчання майбутніх соціальних працівників є:

- 1) дбайливе ставлення до свого організму;
- 2) постійна, свідомо актуалізація інтересу до життя і людей;
- 3) розвиток стресостійкості;
- 4) самовладання і оптимізм;
- 5) актуалізована працьовитість;
- 6) правильне харчування;
- 7) відмова від шкідливих звичок.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, Україна активно сприйняла світові тенденції щодо поліпшення здоров'я населення через освіту. Головне завдання сучасного суспільства – створення такої освітньої системи, яка б не тільки виховувала освічену людину, але й зберігала та розвивала її здоров'я. Розглядаючи ортобіотику як здоров'язберігаючу технологію навчання майбутнього працівника соціальної сфери можна відмітити, що такий підхід допомагає запобігти різним психоемоційним станам, вплинути на рівень продуктивності і знизити ймовірність розвитку вигорання в подальшій професійній роботі.

Використанні джерела

1. Боршев С. М. Ортобіоз особистості керівника / С. М. Боршев, І. Ю. Остополець // Матеріали конференції «Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я», 19-21 жовтня 2006 р. – Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2006. – С. 43-49.
2. Буряк О. Г. Здоров'я дітей і підлітків – основа здоров'я нації [Електронний ресурс] / О. Г. Буряк, Ю. М. Нечитайло. – Режим доступу : bsmu.edu.ua
3. Золотарева Т. Ф. Основы психологической самопомощи социального работника / Т. Ф. Золотарева, М. Р. Минингалиева. – М. : Изд-во МГСУ, 2001. – 182 с.

4. Кузьмінський А. І. Роль вищого навчального закладу у збереженні й зміцненні здоров'я студентів [Електронний ресурс] / А. І. Кузьмінський. – Режим доступу : http://intellectinvest.org.ua/pedagog_editions_magazine_pedagogical_science_arhiv_pn_n3_2009_st_18/
5. Макарова Л. І. Шляхи гармонізації та самовдосконалення особистості: ортобіотичний аспект // Збірн. наук. праць : Серія Філософія, соціологія. Вип. 6. – Ч. 1. – Івано-Франківськ, 2001. – 281 с. – С. 107-118.
6. Мечников И. И. Этюды оптимизма / И. И. Мечников. – М. : Наука, 1987. – 290 с.
7. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб : Питер, 2003. – 752 с.
8. Орбан-Лембрик Л. Е. Психология управления : [посібник] / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Академвидав, 2003. – 568 с.
9. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології / В. А. Роменець // Людина. Суб'єкт. Вчинок : Філософсько-психологічні студії / [за заг.ред. В. О. Татенко]. – К. : Либідь, 2006. – 360 с.
10. Шепель В. М. Ортобіотика : слагаемые оптимизма / В. М. Шепель. – М. : Авиценна, ЮНИТИ, 1996. – 295 с.
11. Федько О. А. Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави / О. А. Федько // Стратегічні пріоритети. – 2009. – № 4. – С.83-88.

Surgova S. U.

ORTHOBIOTICS AS HEALTHY SAFETY TECHNOLOGY OF TEACHING FUTURE SOCIAL EMPLOYEES

The professional activity of the future social employee is related to the constant tension of the nervous system, human intelligence, personal responsibility, the constant occurrence of extraordinary situations that threaten the health of business people. This raises the problem of orthobiosis of a social worker in the foreground. In the context of our study, we consider orthobiotics as the basis of healthcare-saving teaching technology for future social workers. It is during the period of study at universities that students must master this technology in order to prevent professional burnout in further professional activities.

Among the health-saving technologies used in the education system, there are several groups distinguished by different approaches to health care. These are medical and hygienic technologies, physical culture and health technologies, life-saving safety technologies, protective and preventive technologies, stimulating and compensatory-neutralizing technologies. Modern researchers evaluate educational technologies as health-preserving under the following conditions: the system of operative, current and step-by-step control over the state of health of students is developed and implemented, health-related issues is integrated into the content and organization of teaching of all disciplines, the learning process is based on age-related anatomical-physiological and psychological features; the individual features of students are taken into account, methods of work with a risk group have been developed, a sufficient level of student motivation is provided by the work of all teachers.

From the teacher mostly depends the impact on the health of students their stay at the university, how much the educational technology and the whole university environment is friendly to health. Practice shows that students have a lot of problems associated with mental discomfort: disorder of personal life; difficult relationships with parents, teachers, friends; conflict situation in the academic group; solitude; doubts about the expediency of the chosen specialty; family conflicts of a young marriage; situational anxiety; depressive condition, etc. If these problems is not solved while training, this will lead to problems in further professional activities.

Key words: *orthobiosis, prevention, future social employee, professional burnout, healthcare teaching technologies.*

Стаття надійшла до редакції 03.11.2017 р.