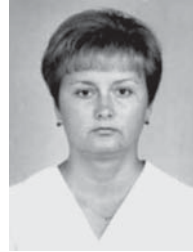


*О. В. Вакуленко,
канд. пед. наук*

*Olena V. Vakulenko,
Ph.D. in Pedagogics*



ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПРОЦЕСУ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Життєвий шлях людини, а молоді людини особливо, пролягає через вибір певного способу життя та діяльності. Формування способу життя зумовлене конкретними соціальними умовами. При відносно однаковому рівні потреб у суспільстві, кожна особистість характеризується своїм індивідуальним способом їх втілення, тому поведінка людей різна і залежить від багатьох факторів. Свідомий (і несвідомий) вибір способу життєдіяльності пролягає через процес соціалізації особистості індивіда. Ці дві категорії взаємопов'язані: здоровий спосіб життєдіяльності є передумовою та гарантом соціалізованого входження молоді людини в реалії нашого світу.

Соціалізація особистості охоплює всі сфери її життєдіяльності, впливає на вибір способу життя і цей вплив носить двосторонній характер, тобто обраний спосіб (стиль) життя впливає на подальше формування соціально-активної особистості. У даній роботі становлення соціальної особистості, формування засад саме здорового способу життя розглядається крізь призму соціалізації людини.

Міжнародний словник педагогічних термінів дає таке типове визначення процесу соціалізації особистості: "Соціалізація – процес освоєння ролей та очікуваної поведінки в стосунках з сім'єю та суспільством і

розвитком задовільних зв'язків з іншими людьми" [4]. Російський вчений А. Мудрик [3] виділяє три умовні групи завдань, які вирішуються людиною на різних етапах соціалізації: природно-культурні, соціально-культурні, соціально-психологічні. До *природно-культурних завдань соціалізації* людини можна віднести досягнення певного рівня фізичного та сексуального розвитку, тобто:

- людині потрібно досягнути певного рівня пізнання тілесного ідеалу, що притаманний тій культурі, в якій вона живе;
- засвоїти елементи етикету, символіки, пов'язаних з тілом та статеворольовою поведінкою;
- розвинути та реалізовувати фізичні та сексуальні задатки;
- вести здоровий спосіб життя, адекватний статі та віку; перебудувати ставлення до життя, стиль життя відповідно до статевовікових та індивідуальних можливостей.

Як бачимо, природно-культурні завдання відображають характер фізичного здоров'я.

Під *соціально-культурними завданнями* маються на увазі пізнавальні, моральні, ціннісні орієнтації індивіда. Від індивіда, згідно з його віковими особливостями, чекають включення до певного рівня суспільної культури, оволодіння деякою

сумою знань, умінь, навичок, певного рівня сформованості цінностей тощо. Можна простежити за проявом взаємозв'язку із чинниками духовного (морального) здоров'я.

Соціально-психологічні завдання – це становлення самосвідомості особистості, її самовизначення в сьогоденному житті та на перспективу, самореалізація і самоутвердження, які на кожному віковому етапі мають специфічний зміст і засоби їх вирішення (відповідно чинники психічного та соціального здоров'я). Вирішення всіх цих завдань є об'єктивною необхідністю для розвитку кожної людини.

Наявні сьогодні, та необхідні фактори впливу на формування способу життя особистості можна об'єднати у чотири великі групи: мега-, макро-, мезо-, мікрофактори. Мегафактори – космос, планета, світ, що тією чи іншою мірою впливають на соціалізацію всіх жителів Землі. Макрофактори – країна, етнос, суспільство, держава, які визначають напрями соціалізації людей, які живуть у певних країнах, за умови залучення у цей процес і використання населенням засобів масової інформації. Мезофактори – умови соціалізації великих груп людей, які розмежовуються за типом місцевості та поселення, де вони проживають (регіон, село, місто), за належністю до тих чи інших субкультур. Мікрофактори – чинники, що безпосередньо впливають на конкретних людей. Це сім'я, групи ровесників, навчально-виховні організації, громадські, державні, релігійні організації, мікросоціум.

Сучасні теорія і практика формування здорового способу життя, прийняті в країнах-лідерах, що ініціюють піднесення проблематики здоров'я на загальнопланетарний рівень, розрізняють шість рівнів здоров'я світової спільноти, структурованих за кількісною оз-

накою – від окремого індивіда до людства в цілому.

Перший рівень – *індивідуальний*, тобто здоров'я окремої людини.

Другий рівень визначається як рівень здоров'я *певної групи людей*. Мається на увазі найближче, відносно постійне оточення людини – її сім'я, родичі, друзі, знайомі, з якими вона постійно спілкується.

Третій рівень – рівень *організації*. Адже переважна більшість людей взаємодіє з різними організаціями суспільства (сфери виробництва, послуг, науки, культури, релігії, правові та соціальні інституції тощо) і тим самим впливає на здоров'я працівників (як і в зворотному напрямі організація впливає на здоров'я окремої людини).

Четвертий рівень здоров'я – *здоров'я громади*. Кожній громаді притаманні свої особливості у ставленні до культурних цінностей, звичок, традицій, спілкування, побуту, праці, відпочинку. І, природно, що ці особливості впливають на стан здоров'я людей.

П'ятий рівень – рівень *країни*. Це і ставлення до громадського здоров'я своєї країни, і відповідність чинного законодавства світовим нормам з питань здоров'я.

Шостий – це рівень *всього світу*, на якому позначаються проблеми всього людства у планетарному масштабі.

Взаємозв'язок факторів соціалізації особистості та рівнів здоров'я людини, які були описані у першому розділі, має такий вигляд:

• Мікрофактори	– відповідно –	I – III рівень здоров'я
• Мезофактори	– відповідно –	IV рівень здоров'я
• Макрофактори	– відповідно –	V рівень здоров'я
• Мегафактори	– відповідно –	VI рівень здоров'я

Звичайно, пересічна молода людина більше пов'язана з першими трьома групами факторів соціалізації та рівнями здоров'я, а найбільше

впливають на якість та стиль життя індивіда мікро- та мезафактори (I – IV рівні здоров'я). У процесі соціалізації у молоді людини формується певна соціальна спрямованість, творча індивідуальність, певний стиль життя, певне ставлення до свого здоров'я.

Процес соціалізації має свої механізми, які впливають на його реалізацію. Перша група механізмів соціалізації – соціально-психологічні як окремої особистості, так і підлітків у цілому (за А. Мудриком). До таких механізмів належать:

- *імпринтинг* – фіксування людиною на рецепторному та підсвідомому рівнях особливостей впливу життєво важливих об'єктів, з якими вона стикається;

- *наслідування* – один зі шляхів довільного, а частіше мимовільного засвоєння людиною соціального досвіду;

- *екзистенціальний натиск* – оволодіння мовою та підсвідоме засвоєння норм соціальної поведінки;

- *ідентифікація* – процес підсвідомого ототожнення людиною себе з іншою людиною, групою, “зразком”;

- *рефлексія* – внутрішній світ, у якому людина розглядає, оцінює, приймає або відкидає цінності, які притаманні різним соціальним інститутам (суспільству, сім'ї, групі однокласників тощо).

Другою групою механізмів соціалізації, яка більшою мірою торкається такого соціально-виховного процесу, є *соціально-педагогічні* [3], до яких відносяться:

- *інституційний* – процес взаємодії людини з інститутами суспільства та різними організаціями (мезафактори – мікрофактори);

- *традиційний* – засвоєння людиною норм, еталонів поведінки, поглядів, стереотипів, що характерні

для найближчого оточення (мікрофактори);

- *стилізований* – діє у межах певної субкультури (мезафактори – мікрофактори);

- *міжособистісний* – процес взаємодії людини з суб'єктивно значущими для нього особами (мезафактори – мікрофактори).

Розглянемо докладніше складові механізмів впливу на молоду людину, на формування її способу життя, стану здоров'я у ході соціалізації особистості. Слід підкреслити, що інституційний спосіб реалізується через систему громадського виховання: школу, позашкільні навчально-виховні заклади, дитячі та юнацькі організації, засоби масової інформації тощо. Інституційний механізм соціалізації впливає у межах мезафакторів через засоби масової інформації на здоров'я спільноти, громадськості в цілому (IV рівень) та у межах мікрофакторів – через різні соціальні інститути (I – IV рівні здоров'я) від індивідуального здоров'я до здоров'я окремих організацій.

Особливу роль у формуванні та становленні особистості відіграють засоби масової інформації. З раннього дитинства людина опиняється в інформаційному полі, вона не може жити без інформації, сприймаючи її через безліч каналів, і на основі її обробки формує свою поведінку. Засоби масової інформації створюють своєрідний інформаційний світ, у якому людина, зокрема молода, виробляє певний світогляд щодо життя – способу, стилю, типів поведінки тощо, хоча, як зазначалося, інформаційний простір має, здебільшого, несистематизований, а часом і суперечливий характер.

Засоби масової інформації можна розглядати як особливий чинник впливу на формування способу життя молоді, безпосереднім об'єктом дії інформаційних повідомлень є як ок-

ремий індивід, так і велика група людей, що становлять аудиторію для того чи іншого конкретного засобу масової комунікації. Засоби масової інформації мають чималі можливості впливу на спосіб життя та здоров'я особистості як суто інформаційно, так і за допомогою практичних зразків такого стилю життя.

Отже, можна сказати, що саме в підлітковому віці, коли особистість перебуває в складному психологічному стані, засоби масової інформації мають досить великий вплив на формування способу життя та світогляду взагалі, і вплив цей досить неоднозначний. Ще одна особливість засобів масової інформації – вони мають змогу здійснювати так званий опосередкований вплив на особистість через соціальні інститути, інших людей, сім'ю, ровесників тощо.

Якщо поглянути на інституційний процес соціалізації особистості під кутом зору формування позитивного ставлення до здоров'я, то можна побачити, що цей процес має вплив насамперед на духовне здоров'я (викладання різних предметів у школі, участь у культурологічних гуртках позашкільних закладів тощо). Проте залежно від того, яка загальна атмосфера панує в навчальному (позанавчальному) закладі, наскільки затишно та впевнено почувають себе вихованці – все це впливає на їхнє психічне здоров'я.

Фізичний розвиток особистості також тісно пов'язаний з інституційним процесом соціалізації. Добре поставлена робота на шкільних уроках фізкультури, активна участь у спортивних гуртках учнів тощо. Процес соціалізації у системі громадського виховання та соціальне здоров'я пов'язані загальними соціальними зв'язками, які складаються в молодих людей при участі їх у роботі різних інституційних закладів. Вплив системи громадського виховання проходить також за допомо-

гою накопичення відповідних знань і досвіду соціально позитивної поведінки.

Традиційний спосіб як механізм соціалізації представляє собою засвоєння молодою людиною цінностей, еталонів поведінки, поглядів, які характерні для його оточення: сім'ї, родичів, близьких людей. Буває й так, що оточення не повністю або взагалі не відповідає прийнятим нормам спільноти. Засвоєння норм громадської поведінки та вплив традиційного способу проходить, як правило, на підсвідомому рівні, за допомогою сприйняття домінуючих стереотипів поведінки. Зокрема, особливу роль відіграє сім'я у формуванні уявлення та вироблення способу життя дітей і молоді, вносить корекцію у їхнє здоров'я. Аспектами впливу є фізичний (фізичне здоров'я), розумовий розвиток дітей та підлітків (духовне здоров'я); емоційний, психологічний стан (психічне здоров'я); засвоєння соціальних норм; ціннісні орієнтації прийнятні в сім'ї (соціальне здоров'я).

Формування здорового способу життя є одним із важливих напрямів сімейного виховання. Багато в чому формування здорового способу життя залежить від традиційної складової цього впливу: стилю життя сім'ї, способу організації життя, характеру взаємовідносин між подружжям, участі обох батьків у вихованні, правильної організації вільного часу сім'ї, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, паління, застосування наркотичних речовин. Отже, спосіб життя сім'ї в основному обумовлює і спосіб життя дітей.

Стилізований спосіб є тим механізмом формування особистості, який проявляється із розвитком вікової субкультури. Субкультура – це комплекс морально-психологічних рис та поведінкових проявів, типових для людей певного віку чи певного професійного або культурного прошар-

ку, який в цілому створює стиль життя та мислення тієї чи іншої вікової, професійної або соціальної групи. Вікова субкультура зовнішньо проявляється у нормах поведінки і спілкування, у мові, у зовнішньому вигляді та взаємостосунках, у деяких ознаках стилю поведінки, у способах проведення дозвілля. А сукупність усіх цих особливостей дуже сильно впливає на стиль життя особистості загалом, а отже і на ставлення та стан здоров'я. Для вікової субкультури характерні також належність до певної естетичної культури, ієрархія цінностей стосовно певного способу життя, мода.

Останнім часом групи однолітків стали одним з найбільш вирішальних механізмів соціалізації підростаючого покоління. Їхній вплив на позитивне ставлення до здорового способу життя досить помітний і може носити як соціально позитивний, так і асоціальний характер. Субкультура, як і засоби масової інформації, має два рівні соціалізації особистості: мезафактори та мікрофактори. А отже, впливає як на індивідуальний стан здоров'я окремої молоді людини, так і на різні угруповання молоді – від невеликих груп до великих колективів.

Міжособистісний спосіб соціалізації – це той механізм, що впливає на формування особистості підлітка в процесі спілкування з суб'єктивно значущими для нього особами. Це можуть бути батьки, вчитель, просто доросла людина, політичний діяч, ровесник, артист тощо. Підлітки взагалі відзначаються своєрідним “підлітковим синдромом-мисленням”, що характеризується максималізмом та нетерпимістю [2]. Саме в підлітковому віці ідеал відображає рівень морального розвитку особистості, суспільної групи, характеризує їхні помисли та спрямованість життєвих планів.

Ровесники реально стають тією групою, яка на певний період стає надзвичайно важливою для кожного підлітка. Групи ровесників мають як позитивний так і негативний вплив на спосіб життя молоді людини. Позитивний вплив залежить від “якісного”, якщо так можна сказати, складу групи ровесників. Якщо об'єднуються молоді люди, які активно залучені до суспільних справ і можуть мати найрізноманітніші інтереси (волонтерська робота, активна суспільна робота в школі і поза нею, творчі групи, заняття спортом тощо), то їхній взаємний вплив, як правило, носить позитивний характер.

Якщо основу колективу молодіжної групи становлять ровесники з асоціальною поведінкою (такі, що вживають алкоголь, наркотики, скоюють правопорушення), то слід очікувати взаємного впливу, який ще більше поглиблює негативні риси кожного з них. Існує практика індивідуального впливу на лідера групи, а через нього на всіх членів групи. Але це вже завдання соціальних працівників, педагогів або інших спеціалістів.

Про захисні індивідуальні чинники особистості свідчать емоційна стабільність, почуття власної гідності, комунікативна взаємодія, самостійність у розв'язанні різноманітних проблем; тісний зв'язок з соціальними інститутами (школою, позашкільними закладами, сім'єю та ін.), почуття гумору, цілеспрямованість і самодисципліна. Звичайно, це не повний список особистісних чинників, що дозволяють молодій людині – підлітку протистояти впливові шкідливих звичок та цілеспрямовано вести здоровий спосіб життя. Але названі вище якості окреслюють загальний образ молоді людини, яка має певний запас внутрішніх переконань, достатньо пристосованої до дорослого життя.

Отже, наслідування способу життя соціально значущої людини або уявного (чи живого) ідеалу має свій особливий вплив на вибір стилю життя, на процес соціалізації особистості. Усвідомлений вибір такого ідеалу охоплює три рівні умов соціалізації: від мікрофакторів до мегафакторів і відповідно торкається чотирьох рівнів здоров'я суспільства.

Соціалізація особистості, її становлення, а отже, і формування способу життя, проходять під впливом всіх означених факторів і це забезпечує важливий, з точки зору суспільства, результат. Логіка формування здорового суспільства така, що його стан залежить від формування кожної особистості, від залежності та взаємообумовленості всіх рівнів здоров'я.

Отже, соціалізацію можна розглядати як процес становлення соціальної особистості, навчання та засвоєння індивідом соціальних норм та культурних цінностей, установок та зразків поведінки того суспільства, соціальної групи та громади, до яких він належить. Одним із напрямів соціалізації є формування певного стилю життєдіяльності молодшої людини, зокрема стосовно здоров'я – здорового способу життя. Ці дві категорії мають взаємопов'язаний характер, залежать і впливають одна на одну, формують найбільш характерні риси індивіда, які проявляються в соціально організованій діяльності та регулюються суспільством. Досягаються вони в ході впливу різних чинників – засобів масової інформації, соціальних інститутів, сімейного виховання, навчально-виховних закладів, одноклітків тощо.

1. Безрукова В. С. Внешние и внутренние факторы развития личности // Советская педагогика. – 1985 – №10.
2. Козлов А. А., Лисовский А. В. Молодой человек: становление образа жизни. – М.: Политиздат, 1986. – 168 с.
3. Лизанчук В. В. Грани коллективизма. Воздействие печати, телевидения, радио на формирование социально активной личности. – К., 1991.
4. Міжнародний словник педагогічних термінів / Г. Гери Пейдж, Дж. Б. Томас, Алан Р. Маршалл. – 1987.
5. Мудрик А. В. Социализация и воспитание подрастающих поколений. – М.: Знание, 1990. – 39 с.
6. Мудрик А. В. Социальная педагогика : Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред. В. А. Сластенина. – М.: Изд. центр "Академия", 1999. – 184 с.
7. Попов С. В. Валеология в школе и дома. – Санкт-Петербург, –1998.

Подано до редакції 03.09.2003

Abstract: The Competence of Social Pedagogue with Regard to Youth Health Promotion

The article examines the inter-relations and mutual impact of individual development and healthy lifestyles, analysing the contents of these two sophisticated processes. It is stressed that these processes are of especial significance in adolescence i.e. one of the most critical ages of an individual.