

**ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕАТРА**

Воронина Ю. А.

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

г. Гомель, Республика Беларусь

Популяризация здорового образа жизни является одним из направлений государственной молодежной политики. Просвещение с целью обеспечения ответственного отношения к здоровью — важный компонент любого образования, равно как и программ общественного здравоохранения.

Отношение к здоровью выступает как один из основных элементов самосохранительного поведения человека и представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующим или, наоборот, угрожающими здоровью людей, а также определяющими оценку индивидом своего физического и психического состояния.

Исследование отношения к здоровью студенческой молодежи, проведенное с участием 513 студентов в возрасте 19–23 лет, дает основание утверждать, что здоровье занимает первое место в иерархии их ценностей (74 % студентов оценивают здоровье как безусловно важную ценность). 46 % студентов придают здоровью наибольшее значение для достижения успеха. На предложение продолжить фразу: «Здоровье — это...» студенты давали разнообразные определения, в числе которых были: «физический и психологический комфорт» — 61 %, «хорошее самочувствие и настроение» (47 %) и другие. Анализ ответов позволяет судить о ценности здоровья для студентов и об осознании необходимости бережного и внимательного отношения к своему здоровью. Среди безусловно важных факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья студентов, выделяются как объективные факторы — экологическая обстановка — 47 %, так и субъективные: образ жизни — 46 %, вредные привычки — 41 %, особенности питания — 38 %, недостаточная забота о здоровье — 31 %. Это свидетельствует о том, что студенты в достаточной степени осознают собственную ответственность за состояние своего здоровья.

Однако при ответе на вопрос «Делаете ли вы что-нибудь для поддержания своего здоровья и насколько регулярно?» преобладал ответ «Никогда». Наиболее распространенным способом оздоровления среди студентов является избегание вредных привычек — 58 %. К остальным предложенным способам поддержания здоровья молодые люди прибегают «Очень редко» или «Никогда». Среди возможных причин недостаточной заботы о здоровье студенты чаще всего отмечают отсутствие времени — 18 %, отсутствие силы воли — 12 %, необходимость больших материальных затрат — 12 %.

В случае недомогания студенты поступают следующим образом: самостоятельно принимают меры — 53 %, обращаются к друзьям — 39 %, обращаются к врачу — 32 %, стараются не обращать внимания на недомогание — 16 %. Эти данные свидетельствуют о том, что студенты нерегулярно либо недостаточно активно занимаются поддержанием своего здоровья, а также о недостаточной сформированности культуры самосохранительного поведения.

Таким образом, видно, что при высокой значимости здоровья в индивидуальной иерархии ценностей молодых людей наблюдается низкая степень соответствия их действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни.

Из анализа данных исследования вытекает задача поиска таких форм и методов, которые способствовали бы развитию навыков здорового образа жизни.

В течение 2008/2009 учебного года студенты и старшеклассники принимали участие в проекте «ЭЛБРУС», реализуемом благотворительной женской еврейской организацией

«Кешер» в партнерстве с «Центром современной психологии» и финансовой поддержке Всемирного Банка Реконструкции и Развития. Оптимальным методом работы с молодежью в данном проекте был выбран Психологический театр. Содержание его работы строится на совместном использовании психотерапевтических методов и театральных приемов.

Схема работы Психологического театра представляет собой цикл, состоящий из этапов, последовательно сменяющих друг друга: социально-психологические тренинги, внутренний спектакль (без участия зрителей), занятия по подготовке внешнего спектакля, внешний спектакль (с участием зрителей), тренинг-анализ (по итогам внешнего спектакля). Затем начинается новый цикл, состоящий из тех же этапов в той же последовательности.

На первом этапе основной метод — социально-психологический тренинг. Тренинги в Психологическом театре решают двойную задачу. С одной стороны, они направлены на развитие личности самих участников (построение отношений, создание группы, работа с проблемами отдельных членов группы и т. д.), с другой — готовят участников к работе во внешнем спектакле (актерские способности, креативность, спонтанность, психологические знания и навыки, призванные помочь работе со зрителями). На этапе постановки внутреннего спектакля используются психодраматические методы работы. В работе над внешним спектаклем (который рассчитан на зрителей) к психодраматическим методам добавляются различные театральные приемы. Во время выступления для общения со зрителями используются интерактивные методы. После завершения спектакля все участники остаются на сцене, и зритель может высказать свое мнение о том, что он увидел, задать любой вопрос участникам, а также имеет возможность выйти на сцену и предложить свой вариант той или иной ситуации.

Тематика занятий Психологического театра определяется возрастными потребностями и желаниями участников. В процессе участия в проекте «ЭЛЬБРУС» основной темой занятий стали различные аспекты здорового образа жизни.

Этапы проекта «ЭЛЬБРУС»:

1. Привлечение участников школьного и студенческого психологических театров к оздоровительным мероприятиям (посещение фитнес-клуба, бассейна, туристические походы).

2. Организация встреч участников проекта со специалистами в области здоровья (фитнес-инструктор, инструктор по йоге, инструктор бассейна, специалист по здоровому питанию, инструктор по туризму).

3. Написание сценариев и подготовка спектаклей на основе переживаний участников проекта, полученных в процессе оздоровительных мероприятий и тренинговых занятий.

4. Выступление в учебных заведениях города со спектаклями, посвященными здоровому образу жизни. Обсуждение данной темы со зрителями. В рамках проекта было организовано 8 выступлений в учреждениях образования.

5. Проведение фестиваля психологических театров «Здоровье ТУТ... ВАУ!!!» (в фестивале принимали участие 3 психологических театра, а также были проведены мастерклассы по вопросам здорового образа жизни).

В процессе реализации проекта было получено подтверждение описанных выше результатов исследования отношения молодых людей к здоровью. Это проявлялось, например, в том, что участники проекта, имеющие возможность бесплатно посещать оздоровительные занятия в достаточно престижных оздоровительных учреждениях, находили причины для того, чтобы этого не делать (отсутствие времени, стеснительность, лень и другие).

Возможность обсуждения своих переживаний с другими участниками проекта, а также детального анализа причин недостаточной заботы о своем здоровье в процессе тренинговых занятий стала отправной точкой для изменений в поведении молодых людей. По окончании проекта участники отмечали позитивные изменения: 35 % ранее куривших отказались от этой привычки, 27 % участников приобрели абонементы для продолжения занятий в оздоровительных учреждениях, 35 % пересмотрели привычки питания. Также

получены позитивные отзывы зрителей, участвующих в выступлениях и фестивале психологических театров («Я понял, что есть какая-то другая необычная форма представления о здоровом образе жизни. Это не стандартно и не скучно», «Для меня, честно говоря, было открытием, что здоровый образ жизни — это не только не пить, не курить и заниматься спортом, но и что-то еще. Ведь те люди, с которыми ты общаешься, тоже наполняют тебя некоторым содержанием, также как сигареты и алкоголь. И я поняла, что важно и то, какие ты строишь отношения с другими людьми. Это все здоровье», «Я поняла, что даже о тех темах, которые на первый взгляд очень понятные и простые, можно говорить интересно»).

Можно говорить о том, что Психологический театр является эффективным методом приобщения молодых людей к здоровому образу жизни. Участие в Психологическом театре предоставляет возможность обсуждения тем, касающихся различных сторон жизни, в том числе и здоровья в неформальной и в тоже время специально организованной психологом обстановке.