

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КОМПЛЕКСНОГО РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

У статті розглянуто проблему збереження здоров'я та ведення здорового способу життя (ЗСЖ) студентами педагогічного університету, сформульовано нове визначення поняття здоров'я, яке має максимальне смислове наповнення, досліджено рівень розуміння майбутніми учителями ЗСЖ, обґрунтовано потребу формування у них комплексного розуміння ЗСЖ та запропоновано систему психолого-педагогічних умов, спрямованих на його досягнення.

Ключові слова: життєві цінності, здоров'я, фізичне, психічне, соціальне, духовне здоров'я, здоровий спосіб життя, потреба у здоровому способі життя, психолого-педагогічні умови.

Кокойло Ю. А. Психолого-педагогические условия формирования комплексного понимания здорового образа жизни у будущих учителей. В статье рассматривается проблема сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) студентами педагогического университета, формулируется новое определение понятия здоровья, содержащее максимальное смысловое наполнение, исследуется уровень понимания будущими учителями ЗОЖ, обосновывается необходимость формирования у них комплексного понимания ЗОЖ и предлагается система психолого-педагогических условий, направленных на его достижение.

Ключевые слова: жизненные ценности, здоровье, физическое, психическое, социальное, духовное здоровье, здоровый образ жизни, потребность в здоровом образе жизни, психолого-педагогические условия.

Kokoilo Yu. O. Psychological and Pedagogical Conditions of Complex Understanding of Healthy Lifestyle of the Future Teachers. This article studies the problem of maintaining health and a healthy lifestyle (HLS) by the students of Pedagogical University. A new definition of health, which contains the maximum semantic content is formulated. The understanding level of the future teachers healthy lifestyle is investigated, the necessity for the formation of their complex understanding of healthy lifestyles is grounded and the system of psychological and pedagogical conditions directed at achieving it is proposed.

Key words: life values, health, physical, mental, social, spiritual health, healthy lifestyle, the necessity in a healthy lifestyle, psychological and pedagogical conditions.

Постановка наукової проблеми та її значення. Здоров'я кожної людини є її найвищою цінністю, адже саме воно забезпечує мож-

ливість індивіду досягти успіху в усіх сферах життя та комфортно почувати себе в соціальному оточенні.

Проте в реаліях сьогодення – в умовах складного міського життя, екологічних проблем, політичної та економічної нестабільності, соціальної дезорієнтованості, безробіття, розвитку новітніх інформаційних технологій, збільшення кількості стресогенних чинників впливу на організм людини – стан здоров'я населення України постійно погіршується. Окрім зовнішніх негативних факторів, на здоров'я людини впливає і її спосіб життя. Куріння, вживання алкоголю, неправильне харчування, недосипання, перевтома, відсутність фізичних навантажень, психічне та розумове перевантаження – усе це негативно впливає на здоров'я індивіда.

Зважаючи на такий стан речей, можна констатувати, що назріла потреба для розробки та впровадження в практику ефективної системи заходів щодо формування ціннісного ставлення людей до власного здоров'я, розуміння ними важливості його зміцнення, а також потреби ведення здорового способу життя (ЗСЖ) як головної умови збереження здоров'я.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Аналізуючи психолого-педагогічну літературу (І. Д. Калайков [1, 115], Л. П. Сущенко [6, 20–31] та ін.), можна зробити висновок про те, що поняття здоров'я є складним феноменом і до сьогодні дослідники цієї галузі не дійшли згоди щодо єдиного визначення цього поняття. Проте всі вони дотримуються точку зору, що здоров'я людини складається з чотирьох основних аспектів: фізичного, психічного, соціального та духовного, кожен з яких є невід'ємною складовою частиною гарного самопочуття та працездатності людини.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. З огляду на актуальність та масштабність проблеми здоров'я, а також неоднозначність підходів до визначення цього поняття, ми пропонуємо власне визначення цього поняття. Здоров'я – це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного та соціального благополуччя, яке забезпечує людині можливість активної життєдіяльності протягом максимального часу існування, самореалізацію та ефективну адаптацію в соціумі, формування та задоволення потреби у здоровому способі життя (ЗСЖ), а також відтворення і виховання здорових нащадків. Сформульоване визначення не претен-

дує на новизну та лаконічність, але містить максимальне смислове наповнення поняття здоров'я, що дасть нам можливість більш детально розглянути потребу сформуванню комплексного розуміння людиною ЗСЖ.

Розглядаючи проблему здоров'я і ЗСЖ, слід звернути увагу на поняття «спосіб життя». Спосіб життя конкретної людини залежить від мотивів її діяльності, особливостей психіки, стану здоров'я і функціональних можливостей організму. Ми вважаємо, що стан здоров'я та функціональні можливості організму можна регулювати та розвивати за допомогою ведення ЗСЖ. Поняття ЗСЖ концентрує в собі зв'язок способу життя і здоров'я людини. ЗСЖ об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для її здоров'я і розвитку умовах, що, на нашу думку, ще раз підкреслює потребу сформуванню в людини комплексного уявлення про ЗСЖ.

Ми вважаємо, що значної уваги в цьому аспекті потребують студенти, адже, вступаючи до вищого навчального закладу, вони повністю змінюють звичну систему життєдіяльності: отримують практично повну самостійність, адаптуються до умов навчально-виховного процесу, налагоджують взаємодію з однолітками та викладачами, пристосовуються до умов гуртожитку, а пізніше готуються до здійснення професійної діяльності, повної відокремленості від батьків, створення шлюбу та народження дітей. Усе це, звичайно, є стресогенними чинниками для особистості студента, які прямо чи опосередковано впливають на стан його здоров'я.

Особливо гостро це питання постає в майбутніх учителів. Уже на педагогічній практиці в школі вони здобувають перший досвід роботи з учнями, а тому мають продемонструвати високий рівень не лише професійних знань та здібностей, а й стати прикладом та взірцем для учнів. Ми глибоко переконані, що педагог може ефективно сприяти розумінню учнями цінності здоров'я, формуванню в них потреби в ЗСЖ та навичок його ведення лише за умови, якщо він сам правильно розуміє значення здоров'я та має власний досвід ведення ЗСЖ, адже лише здорова, гармонійна особистість може виховати здорове покоління.

На нашу думку, формування комплексного розуміння ЗСЖ у майбутніх учителів можливе за наявності системи психолого-педагогічних умов, а саме:

1. Усвідомлення майбутніми учителями здоров'я як важливої цінності. Тут ідеться про усвідомлення студентами внутрішніх причин, які мотивують їх активність на збереження здоров'я через ведення ЗСЖ.

2. Наявність у студентів – майбутніх педагогів – знань, умінь та навичок (ЗУН) зі здорового способу життя (ЗСЖ). За змістом, це – усвідомлення майбутніми учителями потреби у здоров'ї на основі оволодіння ними знаннями, уміннями і навичками, які, на нашу думку, слід формувати, опираючись на вже наявний у них досвід.

3. Використання майбутніми учителями ЗУН про ЗСЖ на практиці для підвищення якості життя. Звичайно, що поступове задоволення потреби у здоров'ї прямо чи опосередковано впливатиме на якість життя майбутніх учителів, адже дасть змогу повною мірою реалізовувати свій потенціал в особистому житті та професійній діяльності і, рано чи пізно, почне стимулювати їх до систематичного підтримання високого рівня якості життя.

4. Формування та реалізація студентами власних способів збереження і зміцнення здоров'я (які, як ми вже зазначали, за своєю суттю є компонентами ЗСЖ) – неодмінна умова підтримання високого рівня якості їх життя.

Слід зазначити, що в сучасній психолого-педагогічній літературі дослідники приділяють чималу увагу вивченню поняття ЗСЖ та особливостей формування навичок його ведення. Так, Ю. П. Лисицин [2, 138–163] і С. О. Остапенко [5, 66] окреслили підходи до визначення поняття «спосіб життя» та його основних компонентів. І. О. Мартинюк та Б. Б. Лемішко [3, 148], Л. П. Сущенко [6, 45–52] вивчали поняття та зміст ЗСЖ у психологічному аспекті. В. М. Оржеховська [4, 4–6] приділяла увагу формуванню культури ЗСЖ та розвитку навичок його ведення.

Проте, незважаючи на досить велику кількість досліджень з проблеми формування ЗСЖ та ціннісного ставлення до здоров'я, значення формування потреби у ЗСЖ у майбутніх учителів вивчено, на нашу думку, недостатньо. Так, у вітчизняній літературі практично не представлено комплексної системи формування розуміння цієї потреби, тоді як ми переконані, що цілісний підхід до цього питання забезпечить студентам-педагогам можливість усвідомити значення ЗСЖ для збереження здоров'я, подальшого особистісного і професійного розвитку, а також професійної діяльності.

Отож для того, щоб визначити рівень розуміння майбутніми учителями ЗСЖ, ми провели опитування студентів спеціальностей «Біологія – практична психологія» та «Географія – практична психологія» Інституту природничо-географічної освіти та екології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. У дослідженні взяло участь 33 студенти-третьокурсники, з них 26 жіночої та сім – чоловічої статі.

Для досягнення об'єктивності у відповідях студентів, а також уникнення шаблонних відповідей, досліджуваним було запропоновано написати відомі їм способи збереження здоров'я та вказати, яких із них вони дотримуються у своєму повсякденному житті. Крім того, досліджувані не обмежувалися у виборі способів стосовно компонентів здоров'я: вони давали відповідь на власний розсуд. Зазначені студентами способи збереження здоров'я за своєю суттю є смисловим наповненням поняття ЗСЖ, фактично – його складниками, що і дало нам можливість вивчити рівень розуміння досліджуваними цього поняття.

Аналіз отриманих у процесі дослідження результатів дає змогу зробити висновок про досить спрощене розуміння студентами ЗСЖ, оскільки способи збереження здоров'я, які вони запропонували, стосувалися лише фізичного та частково психічного аспектів здоров'я, тоді як вище ми зазначили важливість комплексного розуміння майбутніми учителями ЗСЖ для збереження здоров'я та професійної діяльності.

Щодо фізичного здоров'я, то на думку більшості студентів – майбутніх педагогів, зберегти його можна за допомогою таких способів, як: позбавлення шкідливих звичок; виконання фізичних вправ (ранкова гімнастика, спорт, танці тощо); раціонального харчування (вживання здорової їжі, вітамінів тощо); прогулянок на свіжому повітрі; загартування; дотримання особистої гігієни; здорового сну; ведення активного способу життя; нормального статевого життя; вчасного лікування та профілактичного медичного обстеження; вчасного застосування лікувальних засобів.

Якщо більш детально розглянути запропоновані досліджуваними способи збереження здоров'я (складники ЗСЖ), то можна зауважити, що, знаючи способи збереження здоров'я, далеко не всі студенти їх дотримуються. Крім того, відповіді студентів досить одноманітні (див. табл. 1).

Таблиця 1

Способи збереження фізичного здоров'я майбутніми учителями

N = 33

№ з/п	Способи збереження здоров'я (складники ЗСЖ)	Визначені способи		Способи, яких студенти дотримуються	
		А. к.	%	А. к.	%
1	Фізичні вправи (ранкова гімнастика, спорт, танці тощо)	33	100	12	36
2	Раціональне харчування (вживання здорової їжі, вітамінів тощо)	33	100	11	33
3	Відсутність шкідливих звичок	29	88	19	58
4	Прогулянки на свіжому повітрі	18	55	14	42
5	Загартування	18	55	3	9
6	Дотримання особистої гігієни	14	42	13	39
7	Здоровий сон (не менше як 6–8 годин на добу)	14	42	5	15
8	Вчасне лікування та профілактичне медичне обстеження	12	36	6	18
9	Ведення активного способу життя	4	12	2	6
10	Нормальне статеве життя (постійний надійний статевий партнер)	3	9	3	9
11	Вчасне застосування лікувальних засобів	3	9	–	–

Як видно з таблиці 1, 100 % досліджуваних називають лише такі способи збереження здоров'я, як фізичні вправи та раціональне харчування, а дотримуються їх лише 36 % і 33 % опитаних відповідно. Ми вважаємо це свідченням того, що знання майбутніх учителів про складники ЗСЖ не забезпечують їх дотримання і, як наслідок, названі респондентами складники не можуть бути запорукою збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Досить цікаві, на нашу думку, отримані дані про відсутність у людини шкідливих звичок. Так, 88 % студентів – майбутніх педагогів назвали цей спосіб збереження здоров'я, проте лише 58 % із них дотримуються його.

Ще одним способом збереження здоров'я 55 % досліджуваних визначили прогулянки на свіжому повітрі і лише 42 % опитаних його дотримуються. Бесіди зі студентами дають можливість констатувати, що більшість із них витрачають велику частину вільного від навчання чи роботи часу на комп'ютерні ігри (студенти чоловічої статі) та на Інтернет (студенти обох статей). 55 % респондентів вважають загар-

тування важливою умовою збереження здоров'я, проте фактично загартовуються лише 9 %.

42 % респондентів вважають, що для збереження здоров'я потрібно дотримуватися особистої гігієни (39 % виконують це правило) та мати здоровий сон (дотримуються лише 15 % майбутніх педагогів). Вони пояснюють це надмірним навантаженням у межах навчально-виховного процесу та потребою поєднувати навчання з роботою, унаслідок чого студенти неспроможні правильно організувати свій час. Вчасне лікування та профілактичне медичне обстеження вважають важливими 36 % досліджуваних, лише половина з яких (18 %) проходить медичне обстеження з профілактичною метою.

Незначна кількість студентів серед способів збереження здоров'я (компонентів ЗСЖ) назвала ведення активного способу життя (12 %), нормальне статеве життя (постійний надійний статевий партнер) – 9 %, а також вчасне застосування лікувальних засобів під час хвороби (9 %). Хоча, на нашу думку, останній пункт не можна назвати способом збереження здоров'я, оскільки хвороба сама по собі є станом нездоров'я, а отже йдеться про лікування, тобто про відновлення здоров'я, а не про його збереження.

Підсумовуючи, ми можемо констатувати, що всі способи збереження здоров'я, зазначені досліджуваними, стосуються лише його фізичного аспекту, і це, звичайно, не може слугувати повною характеристикою ЗСЖ. У свою чергу, це ще раз підкреслює потребу формувати в майбутніх учителів саме комплексне уявлення про ЗСЖ, оскільки, як було зазначено вище, вони навчають і виховують учнів – майбутнє нашої країни, а ефективне виховання можливе лише за умови, якщо педагоги показують власний приклад ЗСЖ.

Ще одним аспектом здоров'я, якому приділила увагу менша частина досліджуваних, є психічний. До способів збереження та зміцнення психічного здоров'я майбутні вчителі віднесли такі: позитивні емоції; уникання стресів; позитивне ставлення до життя; відсутність розумового та психічного перевантаження; сприймання позитивної інформації; робота над собою, саморозвиток, самовдосконалення; позитивне ставлення до себе та інших (див. табл. 2).

Таблиця 2

Способи збереження психічного здоров'я майбутніми вчителями

N = 33

№ з/п	Способи збереження здоров'я (складники ЗСЖ)	Визначені способи		Способи, яких студенти дотримуються	
		А. к.	%	А. к.	%
1	Позитивні емоції	12	36	5	15
2	Уникання стресів	9	27	2	6
3	Позитивне ставлення до життя	8	24	5	15
4	Відсутність розумового та психічного перевантаження	3	9	1	3
5	Сприймання позитивної інформації	2	6	2	6
6	Робота над собою, саморозвиток, самовдосконалення	1	3	1	3
7	Позитивне ставлення до себе та інших	1	3	1	3

Як бачимо із наведених у таблиці даних, зі всіх респондентів на психічний аспект здоров'я звернули увагу лише 36 %, називаючи при цьому позитивні емоції одним із важливих способів збереження здоров'я. Уникання стресів та позитивне ставлення до життя визначають 27 % і 24 % відповідно. Проте у процесі життєдіяльності уникати стресів вдасться лише 6 %, що свідчить про реальний вплив на психічне здоров'я студентів стресогенних чинників. 9 % досліджуваних згадують про запобігання розумовому та психічному перенавантаженню і лише 3 % мають таку можливість. Роботу над собою, саморозвиток, самовдосконалення, позитивне ставлення до себе та інших назвало лише 3 % студентів.

Соціальний та духовний аспекти здоров'я майбутні вчителі взагалі не розглядають, що свідчить про відсутність у них глибоких знань із питань щодо повноцінного збереження та зміцнення здоров'я, а також комплексного розуміння ЗСЖ. Отже, підводячи підсумок проведеного зі студентами – майбутніми вчителями дослідження, ми можемо зробити такі **висновки**:

1. У студентів-педагогів III курсу ще не сформовано комплексне уявлення про поняття здоров'я та його аспекти. Про це, зокрема, свідчить те, що вони виділяють лише загальноприйняті способи збереження здоров'я.

2. Досліджувані основну увагу приділяють фізичному компоненту здоров'я, лише незначна кількість опитуваних виокремлює психічний компонент, а духовний та соціальний аспекти студенти взагалі не розглядають. Отже, ми можемо констатувати, що в майбутніх учи-

телів немає повноцінних знань та комплексного розуміння феномену здоров'я.

3. Важливими, на нашу думку, є особливості використання досліджуваними способів збереження здоров'я у повсякденному житті. За результатами опитування лише незначний відсоток студентів дотримується навіть наведених ними способів збереження здоров'я.

4. З огляду на те, що способи збереження здоров'я є конкретними заходами, які можуть уживати конкретні люди у їх повсякденному житті, ми можемо стверджувати, що саме ці способи і є компонентами ЗСЖ. Отож, майбутні учителі мають поверхові знання та досить спрощене розуміння ЗСЖ.

Орієнтуючись на отримані в процесі дослідження результати, ми переконані, що запропонована нами система психолого-педагогічних умов формування комплексного розуміння ЗСЖ у майбутніх учителів є ефективною. Її ефективність пов'язана з тим, що:

- розуміння та усвідомлення людиною здоров'я як важливої життєвої цінності не означає дотримання нею правил збереження здоров'я та ведення здорового способу життя, що підтверджується на практиці, адже сьогодні багато людей розуміють значення здоров'я для життєдіяльності, але згадують про потребу його збереження та зміцнення лише тоді, коли воно втрачається;
- наявність знань про здоровий спосіб життя ще не означає їх застосування в повсякденному житті, що, звичайно, не може позитивно впливати на стан здоров'я особистості, якщо вона щоденно не дотримується певних правил збереження та зміцнення здоров'я;
- застосування на практиці ЗУН передбачає, передусім, їх наявність, але не обов'язково означає усвідомлення людиною цінності здоров'я, що можливе тоді, коли, наприклад, батьки сформували звичку вести певний здоровий спосіб життя, але не сприяли усвідомленню цінності здоров'я. Тоді людина автоматично дотримується здорового способу життя, не усвідомлюючи, для чого вона це робить, і в такому випадку, на нашу думку, вона практично не може виробити власних способів збереження здоров'я;

– загальноприйняті в суспільстві способи збереження здоров'я не завжди підходять окремій людині, тим більше, що кожний окремий індивід – це індивідуальність зі своїми особистісними особливостями, поглядами, переконаннями, світоглядом, ритмом життя тощо. Саме тому надзвичайно важливо виробити власні способи збереження та зміцнення здоров'я, які б повністю відповідали індивідуально-психологічним характеристикам людини, особливостям її особистого життя та трудової діяльності.

Отже, ми переконані, що обґрунтована вище система психолого-педагогічних умов може сприяти формуванню комплексного розуміння ЗСЖ у майбутніх учителів, що, у свою чергу, стане основою збереження і зміцнення їхнього здоров'я, а тому сприятиме їхній активній життєдіяльності та реалізації себе як учителів-професіоналів.

Список використаної літератури

1. Калайков И. Д. Теория отражения и проблема приспособления / И. Д. Калайков. – М. : Наука, 1986. – 215 с.
2. Лисицын Ю. П. Слово о здоровье / Ю. П. Лисицын. – М. : Сов. Россия, 1986. – С. 138–163.
3. Мартинюк І. О. Нариси здорового способу життя / І. О. Мартинюк, Б. Б. Лемішко // Практична медицина. – 2005. – Т. 11, № 1. – С. 148–149.
4. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 3–7.
5. Остапенко С. О. Поняття про здоровий спосіб життя / С. О. Остапенко // Психологія : зб. наук. пр. – К. : НПУ, 2002. – Вип. 15. – С. 63–69.
6. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини : довідк. матеріали / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : Запорізь. держ. ун-т, 1999. – 324 с.