

КОНДЕС ТЕТЯНА ВАСИЛІВНА

старший викладач секції фізичного виховання кафедри іноземної мови та суспільних дисциплін ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНЦІЙ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Стаття присвячена теоретичному аналізу уявлень про здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбереження, психологію здоров'я. У статті розглядаються проблеми формування здоров'язберігаючих компетенцій студентів ВНЗ. Досліджено аспекти компетентності здоров'язбереження в сучасній системі вищої школи. Розглядаються етапи формування здоров'язберігаючих компетенцій. Аналізуються способи психологічної підготовки сучасного спеціаліста соціономічного профілю. Зазначається необхідність використання компетентнісного підходу.

Ключові слова: *здоров'я, здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі компетенції, компетентнісний підхід.*

Постановка проблеми.

На етапі становлення і розвитку українського громадянського суспільства особливістю освіти є її демократизація, що диктує, з одного боку, необхідність підвищення рівня готовності громадян до відповідального і свідомого вибору можливих варіантів освітніх послуг, з іншого – пошук, розробку та впровадження нових методів, технологій і форм навчання освітніми установами. Одна з найважливіших особливостей сучасного трактування освіти – інвестиції в людський капітал.

Початок нового тисячоліття наша держава зустріла з розумінням неминучої цінності для суспільства фізичного та психічного здоров'я кожного з його членів, необхідності турботи про здоров'я нації.

Здоров'я – найбільша соціальна цінність та основна умова для виконання людиною її біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості. В даний час стан здоров'я населення є нагальною проблемою сучасного суспільства й потребує вирішення не лише на рівні охорони здоров'я, але, перш за все, на рівні соціальної політики держави, регіонів, діяльності окремих установ і кожної людини.

Високі темпи розвитку суспільства висувають нові, більш посилені вимоги до здоров'я людини, і особливо молодого фахівця, який входить в нові для себе умови, пов'язані з напруженістю психічних і фізичних

можливостей. Беззаперечною якістю, яка лежить в основі успішного формування соціально активної особистості, є стан її здоров'я. Однак слід визнати, що для сучасного періоду розвитку суспільства, навпаки, характерно різке погіршення фізичного, психічного й морального здоров'я, зниження резервів життєдіяльності людини.

Культура здоров'я майбутнього спеціаліста є невід'ємною складовою загальної культури особистості, що впливає на формування нею певного рівня знань, умінь, навичок з питань формування, збереження, відновлення та зміцнення власного здоров'я [1].

Тому одним із завдань системи освіти є створення соціально-психологічних умов та мотивації щодо формування здоров'язберігаючих компетенцій, що забезпечать орієнтацію на здоровий спосіб життя, вдосконалення особистості сприятимуть зміцненню організму. Традиційно для вирішення поставленого завдання використовується оптимізація способів організації навчального процесу, розробка здоров'язберігаючих технологій навчання, формування свідомості студентської молоді шляхом утворення здоров'язберігаючого середовища, усвідомлення цінностей здоров'я та здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я особистості дедалі частіше стає предметом наукових досліджень у педагогічній, медичній, соціологічній, валеологічній та психологічній науках.

Окремі сторони формування здоров'язберігаючої компетенції молоді аналізують у своїх працях Д. Воронін, В. Бобрицька, О. Митчик, О. Сапожник; формування культури здоров'я – Ю. Драгнева, Г. Кривошея, Н. Башавець; формування здорового способу життя – О. Леонтьєва, В. Бабаліч, Л. Соколенко, Ю. Бойко, С. Лапаєнко, Л. Дурова, О. Вакуленко, Н. Завидівська, О. Марків тощо. Багато вітчизняних дослідників яскраво ілюструють, що формування здоров'язберігаючої компетенції спеціаліста будь-якого профілю, в першу чергу, повинно відповідати вимогам сучасності та допомогти майбутнім фахівцям у власному здоров'язбереженні, формуванні культури здоров'я та потреби у здоровому способі життя; впровадження здоров'язберігаючих технологій та створення здоров'язберігаючого середовища у вищому навчальному закладі [10]. Проте, соціально-психологічні проблеми формування компетенції здоров'язбереження фахівців соціономічного профілю спеціально не розглядаються.

За результатами психологічних досліджень, проведених українськими вченими в останні роки, психофізіологічні показники

студентської молоді мають виражену тенденцію до погіршення [3, 7, 8]. О.Р. Малхазов зазначає, що знизилась ефективність функціонування сенсорних та сенсомоторних систем, підвищилась стомлюваність, погіршилися параметри пам'яті й уваги, знизилися показники мотивації до навчальної діяльності [9]. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я визначає здоров'я не лише як відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. Незважаючи на численність визначень поняття здоров'я, гостроактуальною залишається потреба у науковому підході до цього питання. Дотепер досить неоднозначно визначені дефініції здоров'я, межі психічної норми.

Мета статті – є аналіз структури та змісту здоров'язберігаючої компетенції випускників соціономічного профілю через призму дослідження ключових понять в сучасній педагогічній науці і практиці. Велика роль у вирішенні даної проблеми відводиться саме освітнім установам, в тому числі і вищої ланки. Ключовим поняттям дослідження, яке немає до цього часу чіткого визначення, являється «здоров'язберігаюча компетенція», що визначає розкриття її сутності. В контексті поставленої проблеми, для визначення сутності даного феномену нами були використані поняття здоров'язбереження: здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаюче навчання, здоров'язберігаючі знання, культура здоров'я, організація здоров'язберігаючого процесу.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. Доведено, що вчені умовно виділяють три взаємопов'язані рівні розгляду поняття здоров'я: біологічний, психологічний та соціальний, на кожному з яких здоров'я людини має особливості свого прояву [4]. Перш за все слід зазначити, що у Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначається: «Здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, але і повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя». Таке уявлення про здоров'я свідчить про тісний психосоматичний зв'язок стану людини з безліччю як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування. Крім цього, як зазначає дослідник М. Корольчук, здоров'я великою мірою залежить від духовного стану людини, зрівноваженості емоцій і почуттів, своєчасного вирішення її внутрішніх суперечностей, подолання емоційних конфліктів, від формування гармонійних стосунків у колективі. «Неналежне виховання та несприятливі умови оточення стають причиною різних форм неадекватної поведінки людини в суспільстві. Особистість може деградувати або змінитися, якщо

зміняться її відношення до людей, до праці або колективу. Стійкість та постійність активних стосунків дозволяють особистості підтримувати особисту надійність, долати перешкоди та досягати намічених цілей, здійснюючи реалізацію своїх намірів» [7]. В нашій статті особливу увагу ми звернемо саме на зміст поняття «психологічне здоров'я». Початок до розуміння психологічного здоров'я, було покладено З. Фрейдом, який вважав, що багато психічних порушень є наслідком внутрішньоособистісних конфліктів, які турбують навіть здорових людей. Л. Дьоміна, І. Ральнікова [6] впевнені, що психологічне здоров'я людини пов'язане з особливостями особистості, інтегруючи всі аспекти внутрішнього світу людини і способи її зовнішніх проявів в єдине ціле. Психологічне здоров'я є важливою складовою соціального самопочуття людини, з одного боку, і його життєвих сил, з іншого. Разом з тим багато проблем, що виникають у людини, не є показником психічного нездоров'я і можуть бути вирішені не медичним шляхом (поліпшення пам'яті, уваги, мислення; формування необхідного рівня комунікацій; самопрезентації; прагнення до реалізації своїх можливостей; рішення внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів; звільнення від тривожності, стресів, фрустрацій, різного роду психічних залежностей та ін.).

За науковою думкою В.Г. Грибана визначено, що здоровий спосіб життя – це не просто все те, що позитивно впливає на здоров'я людей, це не окремі форми медикосоціальної активності (дотримання гігієнічних норм і правил, режиму праці, відпочинку, харчування, викорінювання шкідливих звичок і багато іншого), а перш за все діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, які використовують матеріальні і духовні умови, можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини [5]. До здорового способу життя також слід включати такі критерії як гармонійне поєднання біологічного і соціального в людині, неспецифічні й активні способи адаптації організму і психіки людини до несприятливих умов природи та соціального середовища, відношення до себе, до іншої людини, життєві цілі, цінності тощо. Формування здорового способу життя є головною рушійною силою первинної профілактики в закріпленні здоров'я населення через зміну моди і укладу життя. Велике значення при цьому надається гігієнічному, фізичному, фізіологічному і медичному навчанню, вихованню, формуванню позитивної психологічної установки по відношенню до власного здоров'я [4].

Встановлено, що здоров'язберігаючий освітній процес розглядають як процес, що спрямований на збереження, зміцнення та розвиток здоров'я

й вимагає спеціальних умов. Л. Татарнікова виділяє головні напрями організації здоров'язберігаючого навчального процесу:

- формування здоров'язберігаючого мислення;
- структурований навчальний процес;
- введення в навчальний процес здоров'язберігаючих технологій;
- ведення здоров'язберігаючого аналізу занять та здоров'язберігаючої експертизи навчального процесу;
- здійснення дослідно-експериментальної здоров'язберігаючої роботи [11].

Автор наголошує, що здоров'язберігаюче навчання передбачає, перш за все, розвиток мотивації, створення соціально-психологічних умов для набуття нових якостей, необхідних для того, щоб студенти берегли самі себе. Категорію «здоров'язберігаючий освітній простір» окреслюють як створення у навчально-виховному процесі атмосфери комфортного особистісного зростання, розвитку та ефективної самореалізації кожного студента, забезпечення адекватних психолого-педагогічних та оздоровчо-профілактичних умов для формування і зміцнення всіх компонентів здоров'я [2]. Інша дефініція, а саме, «здоров'язберігаюче середовище освітнього закладу», трактується науковцями як сукупність управлінських, організаційних, навчально-виховних умов, що спрямовані на збереження, формування та зміцнення всіх видів здоров'я тих, хто навчається (фізичного, психічного, духовного і соціального). Ефективність створення цього середовища залежить від доцільного вибору комплексу методів і засобів впливу на студентів, технологій навчання та особистості педагога [9]. Важливе значення для нашого дослідження має також поняття «здоров'язберігаючий навчально-виховний процес». Його визначають як процес навчання і виховання, який не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю студента, створює комфортні і безпечні умови протягом всього періоду навчання у ВНЗ. Соціально-психологічні підходи щодо організації здоров'язберігаючого навчального процесу вимагає спеціально продуманих поетапних дій. В. Ковалько наголошує, що весь процес навчання в умовах здоров'язберігаючої педагогіки включає в себе три етапи:

1. Етап початкового ознайомлення з основними поняттями та уявленнями (мета – сформувані у студента основи здорового способу життя та досягти елементарних правил здоров'язбереження).

2. Етап поглибленого вивчення (мета - сформувані повноцінне розуміння основ здорового способу життя).

3. Етап закріплення знань, умінь, навичок по здоров'язбереженню (мета – вміння результативно використовувати навички ведення здорового способу життя) [10]. Основною ланкою здоров'язберігаючого процесу являються здоров'язберігаючі заняття. Здоров'язберігаючі заняття – це така організація навчального процесу, яка дозволяє дотримуватися відповідності змісту та об'єму навчального матеріалу, методів і форм навчально-пізнавальної діяльності віковим та індивідуальним особливостям студентів, зберігає їх працездатність, формує культуру здоров'я.

Констатовано, що в даний час все більшу кількість досліджень підтверджує наступне: «Здоров'язберігаюча компетентність є складним новоутворенням, яке поєднує професійний та особистісний аспекти, що змістовно і функціонально пов'язані з іншими особистісними базовими утвореннями, якостями й характеристиками, насамперед – професіоналізмом, культурою здоров'я та фізичною культурою, професійною компетентністю; зумовлює сформованість особистісної і соціально-професійної зрілості та позиції викладача» [4].

Сучасна компетентнісна освіта передбачає формування у майбутніх спеціалістів соціономічного профілю потреби у постійному оновленні знань, удосконаленні умінь і навичок, які в процесі навчання, а потім у професійній діяльності перетворюються на компетенції та утворюють багатогранне утворення «компетентність». Поняття «компетентність» – визначається через діяльність людини, зокрема й засвоєння нею будь-яких знань, умінь і навичок, складається з конкретних дій, операцій, що їх виконує людина. Виконуючи ці дії, розмірковуючи над їх виконанням, усвідомлюючи потребу в них та оцінюючи їх важливість для себе або для суспільства, людина тим самим розвиває компетентність в тій чи іншій життєвій сфері. Якщо сфера життя, в якій людина відчуває себе здатною ефективно функціонувати (тобто є компетентною), є достатньо широкою, йдеться про так звані «ключові» чи життєві компетентності. Сучасний випускник університету повинен, безумовно, володіти компетенціями, що дозволяють йому зберегти статус здорової людини якомога довше. Хотілося б запропонувати наступне трактування поняття здоров'язберігаючої компетенції. Похідним поняттям від категорії «компетенція» є «здоров'язберігаюча компетенція». Поняття «здоров'язберігаюча компетенція» – ключова категорія нашого дослідження – введена до наукового обігу вітчизняної педагогічної науки порівняно недавно одночасно з такими термінами, як «здоров'язберігаючі освітні технології», «формування культури здоров'я» тощо [4]. Здоров'язберігаюча компетенція майбутнього спеціаліста соціономічного профілю – це комплекс

систематичних знань і уявлень про позитивні і негативні зміни в стані власного здоров'я і здоров'ї оточуючих; вміння складати програму збереження свого здоров'я, володіння способами організації діяльності по профілактиці захворювань. У структурі здоров'язберігаючої компетенції, можна виокремити:

- змістовний,
- діяльнісний;
- особистісний компоненти.

Перший компонент передбачає наявність у студента знань з конкретної дисципліни, а також із суміжних дисциплін. Другий, діяльнісний компонент, включає інваріантні професійні здоров'язберігаючі знання, в які входять практичні вміння (володіння). Третій, особистісний компонент, включає інтегративні особистісні якості, що виражаються в наявності вроджених здібностей до навчання і вміння самостійно здобувати знання, тобто самостійно працювати з науковою та навчальною літературою (писати реферати, доповіді, приймати участь в науково-дослідній роботі і т.д.). Здоров'язбереження в сучасному освітньому середовищі необхідно розглядати з позиції цілісного процесу, що має свої закономірності, детермінанти, принципи та особливості.

Висновки. Таким чином, ми дійшли до висновку, що здоров'язберігаюча компетенція – це багатогранний процес формування знань, удосконалення умінь та навичок, набуття досвіду збереження здоров'я, що проявляється у вмінні вести здоровий спосіб життя і прямопропорційному підвищенні рухової активності та усвідомленому формуванні культури здоров'я.

Перспективами подальших пошуків буде розробка соціально-психологічних підходів формування здоров'язберігаючої компетенції майбутніх випускників ВНЗ.

Література

1. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 роки (схвалена Кабінетом Міністрів України від 21.05.08 №731-р)
2. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості / М.Є. Андрос // Освіта і управління. – Т. 2. – 1998. – № 2. – С. 64.
3. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. – Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
4. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 25-28.
5. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник / В.Г.Грибан. –К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.

6. Демина Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Барнаул : Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.
7. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Монографія / М. С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко та ін; За заг. ред. М.С. Корольчука.— К.: Інкос, 2002.— 272 с.
8. Крамар В.У. Здоровий спосіб життя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр./ Під ред. С.Єрмакова. – № 24.– Х.:ХХПІ, 2002.
9. Малзахов О.Р. Динаміка індивідуально-психологічних та психофізіологічних характеристик студентської молоді (1976–2000 рр.) // Актуальні проблеми сучасної української психології. До 60річчя від дня народження академіка С. Д. Максименка: Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. Н.В. Чепелевої.— К.: Норапринт.— 2002.— Вип. 22.— С. 173–181.
10. Митчик О., Сапожник О. Етапи формування здоров'язбережувальної компетенції в студентів вищих навчальних закладів / Олександр Митчик, Олена Сапожник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць.– 2011. – №. 3 (15). – С.75-79.
11. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. СПб. Petros, 1997. 415 с

REFERENCES

1. Концепція Zagal'noderzhavnoi' cil'ovoi' social'noi' programy «Zdorova nacija» na 2009-2013 roku (shvalena Kabinetom Ministriv Ukrainy vid 21.05.08 №731-r)
2. Andros M. Je. Psyhichne zdorov'ja osobystosti / M. Je. Andros // Osvita i upravlinnja. – Т. 2. – 1998. – № 2. – С. 64.
3. Beh I.D. Vyhovannja osobystosti: U 2 kn. – Kn. 2: Osobystisno orijentovanyj pidhid: naukovo-praktychni zasady. – К.: Lybid', 2003. – 344 s.
4. Voronin D. Je. Zdorov'jazberigajucha kompetentnist' studenta v social'no-pedagogichnomu aspekti // Pedagogika, psyhologijata med.-biol. probl. fiz. vyhovannja i sportu. – 2006. – № 2. – С. 25-28.
5. Gryban V.G. Valeologija: Pidruchnyk / V.G.Gryban. –К.: Centr uchbovoi' literatury, 2008. – 214 s.
6. Demyna L.D. Psyhycheskoe zdorov'e y zashhytnye mehanyzmy lychnosty / L.D. Demyna, Y.A. Ral'nykova. – Barnaul : Yzd-vo Altajskogo gosudarstvennogo unyversyteta, 2000. – 123 s.
7. Korol'chuk M.S. Psyhologichne zabezpechennja psyhichnogo i fizychnogo zdorov'ja: Monografija / M. S. Korol'chuk, V.M. Krajnjuk, A.F. Kosenko ta in; Za zag. red. M.S. Korol'chuka.— К.: Inkos, 2002.— 272 s.
8. Kramar V.U. Zdorovyj sposib zhyttja // Pedagogika, psyhologija ta medyko-biologichni problemy fiz. vyhovannja i sportu: Zb. nauk. pr./ Pid red. S.Jermakova. – № 24.– Н.:ННПІ, 2002.
9. Malzahov O.R. Dynamika indyvidual'no-psyhologichnyh ta psyhofiziologichnyh harakterystyk students'koi' molodi (1976–2000 rr.) // Aktual'ni problemy suchasnoi' ukrai'ns'koi' psyhologii'. Do 60richchja vid dnja narodzhennja akademika S. D. Maksymenka: Nauk. zap. In-tu psyhologii' im. G. S. Kostjuka APN Ukrainy / Za red. N.V. Chepeljevoi'.— К.: Noraprynt.— 2002.— Vyp. 22.— С. 173–181.
10. Mytchyk O., Sapozhnyk O. Etapy formuvannja zdorov'jazberezhual'noi' kompetencii' v studentiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv / Oleksandr Mytchyk, Olena Sapozhnyk // Fizychno vyhovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi : zbirnyk naukovykh prac'.– 2011. – №. 3 (15). – С.75-79.

11. Tatarnykova L.G. Pedagogycheskaja valeologyja: Genezys. Tendencyu razvytyja. SPB. Petros, 1997. 415 s

Кондес Т.В.

Психологические аспекты формирования здоровьесберегающих компетенций в системе подготовки специалистов социномического профиля

Статья посвящена теоретическому анализу представлений о здоровье, здоровом образе жизни, здоровьесбережении, психологии здоровья. В статье рассматриваются проблемы формирования здоровьесберегающих компетенций студентов вузов. Исследованы аспекты компетентности здоровьесбережения в современной системе высшей школы. Рассматриваются этапы формирования здоровьесберегающих компетенций. Анализируются способы психологической подготовки современного специалиста социномического профиля. Определяется необходимость использования компетентностного подхода.

Ключевые слова: *здоровье, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие компетенции, компетентностный подход.*

Kondes T.V.

Psychological aspects of forming health-saving competences in the system of preparation of specialists of the social profile

The article is devoted to the theoretical analysis of ideas about health, healthy lifestyles, health conservation, health psychology. The article deals with the problems of the formation of health saving competencies of university students. The aspects of the competence of health preservation in the modern system of higher education are investigated. The stages of the formation of health-saving competencies are considered. Analyzed are the methods of psychological preparation of the modern specialist of the social profile. Determined by the need to use the competence approach.

It is shown that human activity as a complex living system is ensured on different but interrelated ranges of functioning, health to a great extent depends on the state of human being, the balance of emotions and feelings, timely resolution of its internal contradictions, overcoming of emotional conflicts, the formation of harmonious relationships in the team.

It is determined that psychological health is an important component of a person's social well-being, on the one hand, and his vital forces, on the other. However, many of the problems that arise in humans are not an indicator of mental health and cannot be solved by medical means (improving memory, attention, thinking, forming the necessary level of communication, self-presentation, the desire to realize their capabilities, the solution of intrapersonal and interpersonal conflicts; relief from anxiety, stress, frustration, various mental dependency).

It is stated that health-preserving competence is a complex neoplasm that combines professional and personal aspects that are meaningful and functionally related to other personal basic education, qualities and characteristics, first of all – professionalism, culture of health and physical culture, professional competence; determines the formation of the personal and social-professional maturity of the future specialist of the social profile.

Found that health-preserving competence is a multi-faceted process of knowledge formation, improvement of skills and abilities, acquisition of experience in the preservation of health, manifested in the ability to lead a healthy lifestyle and proportionate increase in motor activity and the conscious formation of a health culture.

Key words: *health, health preservation, healthy lifestyle, health-saving competence, competence approach.*