

УДК 378.937

Долинський Б. Т.

## ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ "ЗДОРОВ'Я" ТА ЙОГО РОЛЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

*У статті проаналізовано різні підходи вчених до трактування поняття "здоров'я", розкрито сутність і структуру цього поняття; визначено його складові; розглянуто роль індивідуального здоров'я у професійній діяльності вчителя початкових класів.*

**Ключові слова:** індивідуальне, психічне, фізичне, моральне, соціальне, професійне здоров'я.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Актуальність започаткованого дослідження зумовлена різким погіршенням здоров'я населення в умовах сьогодення, що викликано екологічною, економічною, політичною, соціальною обстановкою в нашій країні. Здоров'я людини насамперед залежить від того, наскільки вона усвідомлює його важливість і докладає зусилля щодо його збереження та зміцнення. І чим раніше людина починає турбуватися про своє здоров'я, тим кращих результатів вона досягне. Відтак, загальноосвітні навчальні заклади повинні зосередити свою увагу на збереженні та зміцненні здоров'я учнів, адже школа повинна відігравати провідну роль у створенні умов для здобуття дітьми та підлітками знань, формування ставлень та вироблення навичок, які потрібні для захисту власного здоров'я.

На необхідності збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління наголошується у Законах України "Про освіту", "Про загальну середню освіту", "Про вищу освіту", Державній національній програмі "Освіта" ("Україна XXI століття").

У Законі України "Про загальну середню освіту" зазначено, що завданням загальної середньої освіти є виховання у школярів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців) [4].

Зважаючи на це, вчителі, основним завданням яких є навчання і виховання учнів, повинні мати відповідну підготовку в галузі формування й збереження здоров'я своїх вихованців. І насамперед це стосується учителів початкових класів, оскільки саме в молодших класах закладаються основи свідомого ставлення дітей до власного здоров'я, і оскільки провідною діяльністю молодших школярів є навчальна, то саме у цьому процесі повинна формуватися в них готовність до збереження і зміцнення свого здоров'я.

Зазначимо, що визначення сутності поняття "здоров'я", проблеми його формування і збереження були предметом дослідження багатьох науковців. Так, здоров'я розуміється як рівень функціонування організму і психіки (Б. Братусь, К. Ясперс та ін.), як особистісна зрілість (Г. Оллпорт); як універсальна людська цінність (М. Амосов, Ш. Амонашвілі, І. Бех, І. Брехман, М. Віленський, А. Маслоу та ін.). З метою удосконалення процесу підготовки майбутніх учителів досліджуються проблеми наповнення змісту освіти питаннями здоров'я (Н. Абаскалова, В. Колбанов, Л. Татарнікова та ін.); шляхи збереження й зміцнення здоров'я школярів засобами здоров'язберігаючих технологій (Т. Ахутіна, Н. Смирнов, І. Гезер та ін.), упровадження валеологічного підходу до підготовки майбутніх учителів (М. Безруких, І. Брехман, Н. Богдан, В. Касаткін, В. Колбанов, Ю. Науменко, Т. Орехова, Л. Татарнікова та ін.) тощо.

З огляду на важливість формування свідомого позитивного ставлення до збереження й зміцнення власного здоров'я і здоров'я учнів, перед вищими навчальними закладами постає завдання належної підготовки майбутніх учителів до здійснення такої роботи у майбутній професійній діяльності. Однак передусім необхідно розглянути, як розуміється поняття "здоров'я" науковцями на сучасному етапі.

**Метою статті** є аналіз різних підходів вчених до трактування поняття "здоров'я", виявлення його складових і визначення ролі здоров'я у професійній діяльності учителів початкової ланки освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сьогодні до вчителя початкової школи ставляться високі вимоги щодо організації навчального процесу, виховання молодших школярів. Звісно, що виконати ці вимоги педагог може лише в тому разі, якщо він має добре здоров'я, позитивне ставлення до нього, а також до збереження і зміцнення здоров'я своїх вихованців, дотримання здорового способу життя, що сприяє підвищенню працездатності, повноцінному використанню професійних знань і вмінь у практичній діяльності.

Всесвітньою організацією охорони здоров'я (1948 р.) подано таке визначення здоров'я: "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань та дефектів". Цілком погоджуючись з цим визначенням, І. Брехман зазначає, що сьогодні здоров'я повинно розглядатися не як відсутність хвороби, а як збереження і підтримання здоров'я, яке досягається за рахунок потенційних можливостей людини [2].

Здоров'я людини визначає її можливості задовольняти свої потреби і розуміється науковцями (С. Злепко, Л. Коваль, В. Петренко, С. Петрушин, Д. Штофель), як здатність систем організму,

забезпечувати реалізацію фенотипічних програм безумовно-рефлекторних, інстинктивних процесів, генеративних функцій, розумової діяльності і фенотипічної поведінки, спрямованої на соціальну та культурну сферу життя [14].

Зазначимо, що сьогодні здоров'я людини не лише погіршується, а й зникає "мода" на здоров'я. На жаль, у навчальних закладах здебільшого не приділяється належної уваги до формування позитивного ставлення до здоров'я, не враховуються фактори, що руйнують здоров'я.

В. Соколев акцентує увагу на тому, що з-поміж умов, які негативно впливають на здоров'я, найбільше значення мають фактори, які пов'язані зі способом життя і з довкіллям, оскільки ці фактори ризику піддаються корекції як на популяційному, так і на індивідуальному рівні.

Водночас, зауважує вчений, катастрофічний стан здоров'я школярів є результатом не лише впливу соціально-економічних, екологічних факторів, а й наявності освітньої практики вчителя, що зорієнтований на "знаннєву" освітню парадигму, на виховання здорової людини, використання здоров'явитратних методів навчання школярів, реабілітацію здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Саме тому, наголошує науковець, процес формування культури здоров'я, культури ставлення людини не лише до суспільства, а й до самої себе, свого здоров'я, образу життя, уміння вибирати оптимальний режим інтелектуальних, емоційних, фізичних навантажень, адаптивно функціонувати й відповідати вимогам сучасного життя, стає загальною необхідністю [12].

Досліджуючи питання розвитку професіонала в умовах негативних змін здоров'язберігаючого середовища й аналізуючи підходи до сутності поняття "здоров'я", С. Сидорчик доходить висновку, що здоров'я в цілому розглядається як складний багатомірний конструкт, що має гетерогенну структуру, поєднує в собі різноманітні компоненти, відображає фундаментальні аспекти людського буття; як складний продукт і результат впливу генетичної схильності, середовища й особливостей індивідуального розвитку, що характеризують людське буття в його цілісності; як певний рівень зрілості та інтегрованості особистості.

При цьому вона наголошує на тому, що, на відміну від трактування у науці впродовж досить тривалого часу здоров'я як проблеми індивідуально-особистісного буття, що має значення для виживання й розвитку окремого індивіда, на сучасному етапі здоров'я розглядається як значущий феномен власне соціального буття, як структуротвірний фактор соціальності, в тому числі як фактор успішності професійної соціалізації. Тобто здоров'я виступає характеристикою цілісного, акмеологічного розвитку людини як суб'єкта праці [11].

Схожої думки дотримуються й інші науковці (В. Гаврилюк, О. Гречишкіна, Л. Животовська, А. Міненко, О. Савонова, С. Страшко), які розуміють індивідуальне здоров'я як генетично й екологічно визначений потенціал життєвої енергії, що забезпечує тривале виживання й соціальну активність людини в різних умовах життя і трудової діяльності [13].

У своєму дослідженні Н. Денисенко доводить, що здоров'я людини – це багатоаспектний складний феномен, який розглядається багатьма науками: філософією, соціологією, економікою, медициною і т. ін. Вчена виокремлює й чинники, що сприяють погіршенню здоров'я, відзначаючи з-поміж них такі, як: відсутність умов для праці і відпочинку, захворюваність людей, що все більше зростає, зловживання шкідливими звичками (тютюнопаління, наркотики, алкоголізм тощо), розлучення батьків. Відтак, наголошує вчена, важливою стає проблема підвищення педагогічної культури батьків, формування уявлень учителів щодо закономірностей психічного розвитку молодших школярів [3].

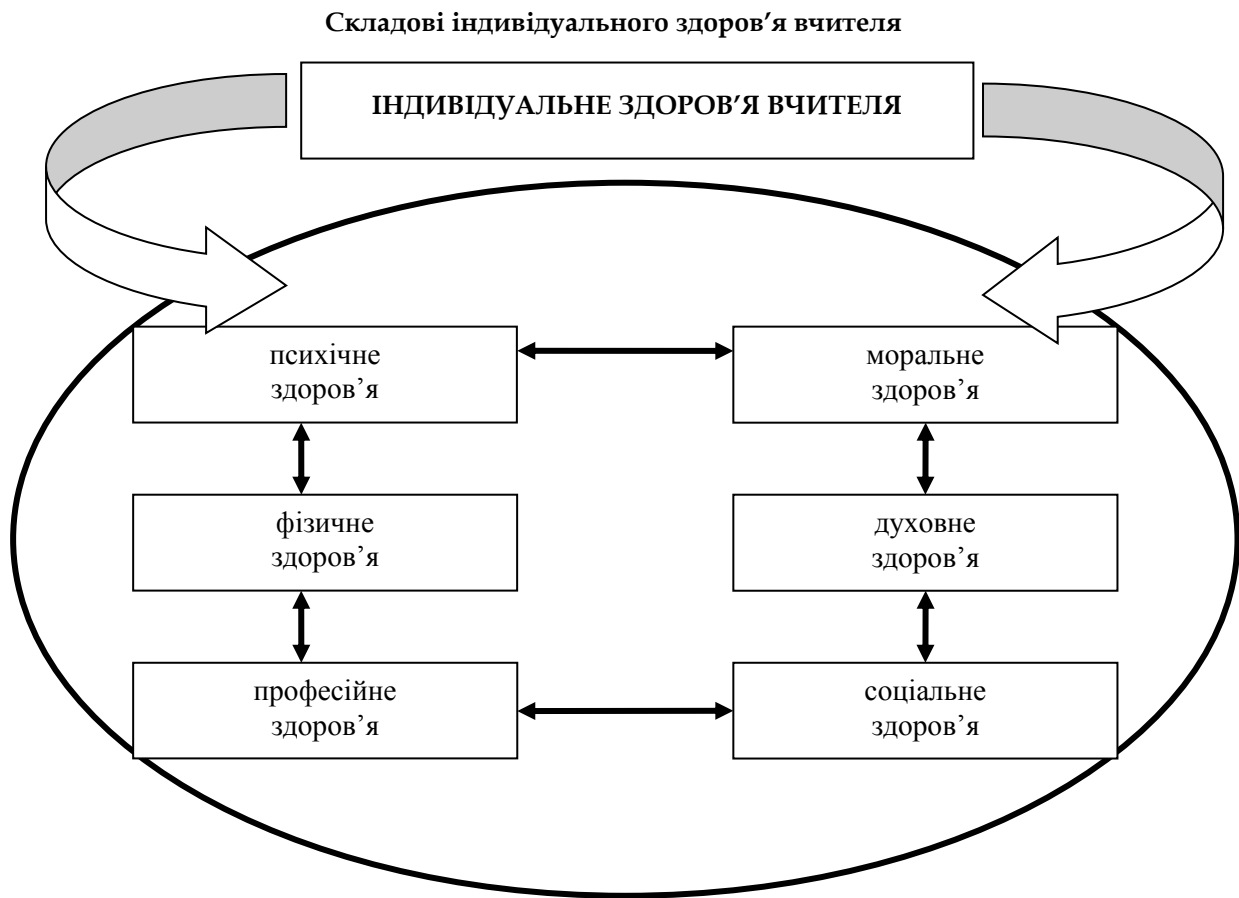
Більш широко розглядає феномен здоров'я М. Сентізова, визначаючи теоретико-методологічні засади формування й розвитку здорової особистості. Зокрема вона зауважує, що здоров'я – це цілісний фізичний, інтелектуальний, моральний стан особистості, її морально-вольових, ціннісно-мотиваційних настанов, що сприяють підвищенню рівня функціонального стану організму в цілому. З огляду на це, фактором і умовою розвитку здорової особистості виступає здоров'язберігаюче середовище в освітньому просторі навчального закладу, де повинні створюватися умови, що забезпечать оптимальний для гармонійного, інтелектуального, фізичного, духовно-морального розвитку особистості суб'єктів педагогічного процесу психологічний клімат, формування в них потреби в питаннях цінності здоров'я й у здоровому образі життя [10].

Як цілісний багатомірний стан розглядають здоров'я й інші науковці (О. Куц, В. Романенко) зауважуючи при цьому, що він визначається за п'ятьма основними критеріями:

- 1) рівень та гармонійність фізичного розвитку людини;
- 2) функціональний стан організму (його резервні можливості);
- 3) рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності;
- 4) відсутність (чи наявність) дефектів розвитку або захворювань;
- 5) рівень морально-вольових якостей і ціннісно-мотиваційних уявлень [9].

Як ми бачимо, науковці по-різному трактують поняття "здоров'я", проте, всі вони зауважують, що це явище багатомірне. Індивідуальне здоров'я людини, на їхню думку, складається із психічного, фізичного, морального, духовного, соціального. Додамо, що у структурі індивідуального здоров'я вчителя початкових класів, на нашу думку, необхідно враховувати й таку складову, як професійне здоров'я.

Зауважимо, що всі складові здоров'я взаємопов'язані та взаємообумовлені, а тому погіршення стану одного з них впливає на стан інших (див. схему на рис. 1).



**Рис. 1. Схема складових індивідуального здоров'я вчителя**

Розглянемо сутність основних складових індивідуального здоров'я особистості майбутнього вчителя початкових класів, формування і розвиток яких необхідно враховувати під час їхнього навчання у вищому навчальному закладі.

Важливою складовою індивідуального здоров'я особистості вчителя початкових класів є психічне здоров'я, яке насамперед виражається в астеничному й невротичному станах людини, депресії, вегетосудинній дистонії тощо. Саме такі патологічні стани характерні для професії вчителя. А це, у свою чергу, призводить до зниження рівня працездатності педагогів, погіршення стосунків з адміністрацією, колегами, дітьми та їхніми батьками, спричинює конфлікти в сім'ї.

Психічне здоров'я залежить від головного мозку й характеризується рівнем та якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної усталеності, розвитком вольових якостей.

С. Болтivecь зауважує, що психічне здоров'я забезпечує процесуальну цілісність особистості, що адекватна внутрішній природі, взаємодіє із самим собою та довкіллям. Отже, важливим фактором забезпечення психічного здоров'я виступають пізнавальні здібності, активність, прагнення до самопізнання, самоосвіти, самовдосконалення тощо [1], якості, які, на нашу думку, є необхідними в педагогічній діяльності вчителя молодших класів.

Н. Мальярчук зазначає, що психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ й забезпечує адекватну умовам довкілля регуляцію поведінки і діяльності. Поряд з психічним здоров'ям вона виокремлює і психологічне здоров'я, яке асоціюється з однією із цілей існування людини – потребою самореалізації як особистості, тобто забезпечує соціальну сферу життя [6].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я є певним резервом сил людини, завдяки якому вона може долати несподівані стреси чи ускладнення, що виникають у виключних обставинах; психічне здоров'я – стан, що сприяє найбільш повному фізичному, розумовому та емоційному розвитку людини і містить високу свідомість, розвинене мислення, значну внутрішню моральну силу. Відтак, ми доходимо висновку, що психічне здоров'я – це сукупність настанов, якостей і функціональних здібностей людини, що дозволяє їй адаптуватися до довкілля. Оскільки професія вчителя початкової школи належить до категорії соціономічних і передбачає постійне самовдосконалення, самореалізацію в педагогічній діяльності, спілкування з великою кількістю людей (учнями, батьками, колегами тощо), то важко переоцінити значення благополучного психічного здоров'я.

Іншою важливою складовою індивідуального здоров'я особистості є фізичне здоров'я. Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів,

систем. Фізичне здоров'я – це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація; це стан росту й розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції [12].

Виокремлюють також і соматичне здоров'я, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку особистості, опосередкована базовими потребами, що домінують на різних етапах онтогенетичного розвитку [12]. Проте, ми вважаємо, що це поняття входить до поняття фізичного здоров'я людини.

Звісно, для того, щоб спрямовувати молодших школярів на фізичне виховання й самовиховання, необхідність дотримання здорового образу життя, учитель повинен сам бути фізично здоровим. Зауважимо також, що погіршення фізичного здоров'я значно впливає й на стан психічного, морального, соціального та духовного здоров'я. Отже, фізичне здоров'я відіграє важливу роль у професійній діяльності вчителя початкових класів, одним із завдань якого виступає фізичний розвиток учнів у навчально-виховному процесі початкової школи.

Неабияке значення у педагогічній діяльності вчителя початкових класів має моральне здоров'я. Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, що є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві. Відмітними ознаками морального здоров'я є насамперед свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття звичок, що суперечать нормальному способу життя. Ми дотримуємося думки, що моральне здоров'я – це комплекс характеристик мотиваційної та потребово-інформативної сфери в життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, настанов і мотивів поведінки індивіда в суспільстві [12].

Дуже близьким до морального є духовне здоров'я. Духовне здоров'я Н. Малярчук розуміє не лише як максимальний рівень самореалізації особистості, що характеризується автономністю, почуттям прекрасного, альтруїзмом, турботою про досягнення щастя, благополуччя і здоров'я для себе й для людей, які оточують, прийняттям відповідальності за долю світу. Це, зауважує науковець, й особливе напруження, пов'язане з потенційним сенсом і цінностями, що вимагають здійснення вищого призначення людини [6].

О. Приступа досліджує проблеми соціального здоров'я, й зауважує, що воно є одним із головних факторів забезпечення соціального благополуччя дитячого населення, результатом цілеспрямованого педагогічного процесу. Воно, наголошує вчена, являє собою сформованість соціально прийнятної, морально нормативного досвіду взаємодії дитини з соціумом, що виявляється в саморегуляції поведінки в умовах, які змінюються, спрямованої на узгодження із самим собою, а також здатність до задоволення соціальних інтересів і потреб, до інтеграції в соціум. До структури соціального здоров'я науковець відносить духовно-моральний (наслідування соціальних моральних норм, наявність соціальних знань, умінь та навичок), соціально-поведінський (усталеність особистості до соціально-несприятливих факторів середовища та сформованість навичок саморегуляції поведінки), соціально-психологічний (соціальна спрямованість особистості, задовільна соціальна адаптивність) і соціокультурний (високий рівень соціального розвитку, сформована соціальна готовність, соціально корисний досвід) компоненти [8].

Як ми вже зазначали, важливим у педагогічній діяльності вчителя є професійне здоров'я. Під професійним здоров'ям А. Маклаков розуміє визначений рівень характеристик здоров'я спеціаліста, який відповідає вимогам професійної діяльності й забезпечує її високу ефективність [5].

Л. Мітіна зауважує, що професійне здоров'я є багаторівневим утворенням. Найвищий рівень особистісного здоров'я, що визначає сенсові орієнтації й взагалі загальний сенс життя, ставлення до інших і до себе, на думку вченої, впливає на нижчі рівні, і всі вони взаємопов'язані. Відтак, досліджуючи проблеми професійного здоров'я чи нездоров'я учителів, вона доходить висновку, що основними показниками його є: особистісні якості (конфліктність, егоцентризм, неврівноваженість); емоційний стан (роздратованість, депресія, гнів, тривога); процеси самокерування (самоуправління, самоконтроль, труднощі в оцінці ситуації, прогнозування дій) [7].

Відтак, професійне здоров'я учителя визначається як цілісний багатомірний динамічний стан організму, що дозволяє педагогу максимально реалізовувати свій творчий потенціал і є дуже важливим у професійно-педагогічній діяльності.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Узагальнюючи викладене вище, ми доходимо висновку, що здоров'я будь-якого вчителя, і початкових класів зокрема, є важливою складовою, що забезпечує успішне здійснення ним педагогічної діяльності і сприяє самореалізації у професії. Здоров'я, знання майбутнього вчителя початкових класів про його складові та фактори, що на нього впливають, дотримання ними здорового образу життя є основою культури здоров'я. На визначення сутності цього феномена та умов, що сприяють його формуванню в майбутніх учителів початкової ланки освіти під час фахової підготовки у вищому педагогічному навчальному закладі, й буде спрямоване подальше дослідження.

## Використані джерела

1. Болтівець С. Якість психічного здоров'я: педагогічні критерії, прогнозування / С. Болтівець // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 5. – С. 62-67.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – [2-е изд., доп., перераб]. – М. : ФиС, 1990. – 208 с.

3. Денисенко Н. Теоретичні засади психолого-педагогічної та медичної реабілітації здоров'я дітей в освітньому процесі дошкільного навчального закладу / Н. Денисенко // Директор школи. – 2005. – № 13 (349). – С. 18-20.
4. Законодавчі акти України з питань освіти / Верховна Рада України. Комітет з питань науки і освіти: Офіц. вид. – К.: Парламентське вид-во, 2004. – 404 с.
5. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб, 2002. – 582 с.
6. Малярчук Н. Н. Теоретические аспекты проблемы смысла жизни человека / Н. Н. Малярчук. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lifekeys.jino-net.ru/Smysl/styud.htm>.
7. Митина Л. М. Профессиональное развитие и здоровье педагога: проблема и пути решения / Л. М. Митина // Вестник образования России. – 2005. – № 7. – С. 48-58.
8. Приступа Е. Н. Социально-педагогическая профилактика девиаций социального здоровья школьника : автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. Наук : специальность 13.00.02 – теория и методика обучения и воспитания (социальное воспитание в разных образовательных областях и на всех уровнях системы образования) / Е. Н. Приступа. – М., 2008. – 43 с.
9. Романенко В. В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця : ВДПУ, 2003. – 132 с.
10. Сентизова М. И. Педагогическое обеспечение подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности : автореф. дис...на соискание ученой степени канд. пед. н. : специальность 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" / М. И. Сентизова. – Якутск, 2008. – 20 с.
11. Сидорчик С. В. Развитие профессионала в условиях негативных изменений здоровьесберегающей среды: автореф. дис...на соискание ученой степени канд. пед. наук. : спец. 19.00.13 "Психология развития, акмеология (психологические науки)" / С. В. Сидорчик. – М., 2008. – 20 с.
12. Соколов В. В. Педагогические условия формирования культуры здоровья будущего учителя в процессе общепрофессиональной подготовки : дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук / 13.00.08 / Соколов Василий Викторович. – Белгород, 2004. – 202 с.
13. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВЛ/СНІДу : [навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів] / [С. В. Страшко, Л. А. Животовська, О. Д. Гречишкіна, та ін.]. – [2-е вид., переробл. і допов.]. – К.: Освіта України, 2006. – 260 с.
14. Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток : [тези]: II Всеукраїнська науково-практична конференція (Одеса, 20 лютого 2009 р.). – Одеса: Одеський державний університет внутрішніх справ, 2009. – 292 с.

*Dolynskyy B. T.*

#### THE DEFINITION OF THE ESSENCE OF THE NOTION "HEALTH" AND ITS ROLE IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL TEACHER

*The article brings to light the different approaches of scientists to the definition of the notion "health", the essence and the structure of this notion has been exposed; its constituents; the role of individual health in professional activity of primary school teacher has been considered.*

*Actuality of the founded research is predefined by the sharp worsening of health of population in the conditions of present time that it is caused by an ecological, economic, political, social situation in our country. The health of a person first of all depends on his awareness of its importance and making effort in relation to its maintenance and strengthening. And when a person begins to take care of his health, he will attain the best results. Consequently, general educational establishments must concentrate the attention on maintenance and strengthening of health of students and schools must play a leading role in forming of relations and making of skills, that is needed for defence of own health.*

*Today the primary school teacher is required to behave in relation to organization of educational process, education of junior schoolchildren. Certainly, to execute these requirements a teacher must have a good health, positive attitude to maintenance and strengthening of pupils' health and of his own, observance of healthy way of life that assists the increase of capacity, valuable use of professional knowledge and abilities in practical activity.*

*Health of any teacher and of primary school in particular, is an important constituent that provides successful realization of pedagogical activity and assists self-realization in a profession. The knowledge of future primary school teachers about the constituents and factors of health and their influence on it is a basis of culture of health. Determining the essence of this phenomenon and terms that assist its forming of initial link of education in future teachers during professional preparation in higher pedagogical educational establishment will be directed in the further research.*

**Key words:** *individual, mental, physical, moral social, professional health.*

*Стаття надійшла до редакції 29.03.2016 р.*