

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ, СТРУКТУРА

Зміни, які відбуваються у системі освіти України останні двадцять років у контексті процесів оновлення освітніх систем європейських країн, передбачають створення нових освітніх стандартів, оновлення та перегляд навчальних програм, змісту навчально-дидактичних матеріалів, підручників, форм і методів навчання. Провідним у модернізації системи освіти України проголошується компетентнісний підхід як одне з важливих концептуальних положень оновлення змісту освіти. При цьому підкреслюється, що в розумінні компетентнісного підходу закладено ідеологію інтерпретації змісту освіти, що формується «від результату» («стандарт на виході»). У цілому мета компетентнісного підходу полягає у забезпеченні якості освіти. При цьому компетентність виступає як найважливіший критерій якості освіти, його відповідності сучасним умовам і є сукупністю конкретних вимог до рівня підготовки фахівця.

У вітчизняній педагогіці і психології компетентнісний підхід виразно позначений у працях вітчизняних дослідників Т. Браже, Г. Вертохвостової, П. Гальперіна, Б. Гершунського, Є. Горностай, В. Давидова, А. Деркача, І. Єрмакова, І. Зимньої, С. Краснокрутської, Н. Кузьміної, О. Лебедева, А. Маркової, Н. Мілованової, А. Новікова, О. Овчарук, В. Серікова, Ю. Татура, А. Хуторського, В. Шадрікова, В. Циби, І. Якиманської та ін.

Під поняттям «компетентнісний підхід в освіті» вітчизняні дослідники, зокрема О. Пометун розуміють спрямованість освітнього процесу на формування й розвиток основних базових і предметних компетентностей особистості, результатом чого має бути формування загальної компетентності, що є сукупністю ключових компетентностей, інтегрованою характеристикою особистості [11].

Компетентність є багатофакторною якістю особистості. Вона припускає не лише наявність певного обсягу знань, умінь, навичок, досвіду та особистих якостей, які є дуже важливими чинниками для досягнення високих результатів у професійній діяльності, а й ціннісних орієнтацій фахівця, усвідомлення ним свого місця в суспільстві і розуміння світу навколо нього, відповідного стилю взаємодії з іншими людьми, загальної культури особистості, а також здібностей та можливостей до постійного вдосконалення власного творчого потенціалу [11].

Універсальні компетентності широкого спектру використання, які називають ключовими, охоплюють основи сучасного наукового знання, принципи і закономірності безлічі предметів і явищ дійсності. Ці компетентності багатофункціональні, надпредметні й міждисциплінарні, оскільки включають пізнавальні, операційно-технологічні, емоційно-вольові і мотиваційні компоненти.

Автори стратегії модернізації змісту загальної освіти, ґрунтуючись на зарубіжному досвіді, наводять базові компетентності у сферах: самостійної пізнавальної, цивільно-суспільної, соціально-трудової, культурно-дозвілєвої діяльності, у побутовій сфері (включаючи аспекти власного здоров'я, родинного буття і ін.) [14].

Таким чином, до базових компетентностей належить комплекс універсальних знань, що відрізняються широким рівнем узагальнення, включають загальнонаукові і загальнопрофесійні категорії, поняття, закони, принципи і закономірності функціонування науки, техніки і суспільства.

За результатами діяльності робочої групи з питань запровадження компетентнісного підходу, створеної в рамках проекту ПРООН «Освітня політика та освіта «рівний – рівному», запропоновано такий перелік ключових компетентностей: уміння вчитись (навчальна), громадянська, загальнокультурна, компетентність з інформаційних і комунікаційних технологій, соціальна, підприємницька, **здоров'язберігаюча** [10].

З огляду на необхідність визначення сутності поняття «здоров'язберігаюча компетентність» виникає потреба в аналізі поняття «здоров'я людини».

Сучасні наукові дані свідчать, що здоров'я людини є складним феноменом, який можна розглядати як філософську, соціальну, економічну, біологічну, медичну категорії; як об'єкт споживання, внесення капіталу [15]; як індивідуальну і суспільну цінність; динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з довкіллям, яке, у свою чергу, постійно змінюється. Аналіз наукових джерел засвідчив, що у науковій літературі пропонується понад 200 дефініцій поняття «здоров'я людини» [3]. Загальноприйняте в міжнародному вживанні наступне визначення здоров'я, викладене в преамбулі Статуту ВООЗ (1948): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад» [4]. Однак будь-яке визначення здоров'я, включаючи й це, не може претендувати на абсолютну точність, воно змінюється, розвивається, удосконалюється відповідно до прогресу суспільства, науки й культури.

Поняття «здоров'я» розкривали у своїх працях такі вчені як М. Амосов, Г. Апанасенко, Т. Бойченко, І. Брехман, Б. Бутенко, Д. Венедиктов, О. Ізуткін, В. Ліщук, Ю. Лисицин, Л. Попова, Л. Сущенко, А. Царенко та ін.

Однак на теперішній день не існує сталого загальноприйнятого визначення поняття «здоров'я». У суспільстві проблема здоров'я не існує окремо від проблеми людини, вона виникає разом з людиною і видозмінюється відповідно до розвитку людської культури. Російський учений, основоположник валеології І. Брехман під здоров'ям розуміє не тільки відсутність хвороб, а, насамперед, фізичну, соціальну, психологічну гармонію людини, доброзичливі, спокійні стосунки людини з людьми, природою, самою собою [2]. Цікавим є визначення поняття «здоров'я», сформульоване Д. Венедиктовим, оскільки він розглядає здоров'я як системне поняття, яке має інтегрований характер. Тому здоров'я людини визначається ним як «динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем, коли всі закладені в біологічній та соціальній сутності людини фізичні, духовні та інші здібності виявляються найбільш повно і гармонійно, всі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з максимально можливою інтенсивністю, а загальне поєднання підтримується на рівні, оптимальному для збереження цілісності організму, його працездатності, а також швидкої адаптації до природного й соціального середовища, що безперервно змінюється» [5].

Не можна визначити поняття «здоров'я», не беручи до уваги особливості середовища та діяльності людини, його соціальне значення. На думку Є. Кудрявцевої, «здоров'я індивіда може бути визначене як стан організму людини, який забезпечує повноцінне й ефективне виконання нею соціальних функцій» [7].

На думку Л. Сущенко, нині дедалі більше утверджується думка, згідно з якою здоров'я визначається взаємодією біологічних, соціальних і психологічних чинників, оскільки зовнішні впливи завжди опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем [13, с. 10].

Як зазначає Н. Лебедева [8, с. 50-61], наукове розуміння здоров'я включає також своєчасний і гармонійний тілесний і психічний розвиток, нормальне функціонування всіх органів і систем, високу працездатність при різних видах діяльності, відсутність захворювань, здатність легко адаптуватися до незвичних умов середовища й стійкість до несприятливих впливів. Визначаючи сутність поняття «здоров'я», вона пропонує враховувати чотири критерії, що характеризують рівень здоров'я: наявність або відсутність хронічних захворювань, рівень функціонального стану основних систем організму, ступінь резистентності організму, рівень досягнутого фізичного розвитку й ступінь його гармонійності.

Здоров'я також розглядається як результат самопізнання, оскільки від стану здоров'я залежить зміст відповідей на запитання про роль особистості у світі та суспільстві, а також ставлення до власного тіла, знання законів функціонування організму та ступінь їх вольової регуляції, ставлення до хвороби як ступеня здатності до пошуку, наявності особистісних настанов під час одужування [12].

Важливим, вважаємо й аксіологічний підхід до розуміння сутності здоров'я, запропонований Н. Башавець. Дослідник зазначає, що здоров'я – це власна цінність людини, що дозволяє повноцінно проявляти себе за допомогою стійкого біологічного, соціального, психологічного станів у будь-якому виді діяльності (навчальній, професійній, спортивній тощо) [1].

Узагальнюючи результати аналізу характеристик поняття «здоров'я», що використовуються різними авторами, можна зазначити, що все їх розмаїття може бути представлено декількома категоріальними ознаками, а саме: медичні ознаки і характеристики здоров'я; біологічні й соціальні ознаки, що розглядаються в єдності; відсутність у людини органічних порушень і суб'єктивних відчуттів нездоров'я; здоров'я як цінність для людини, необхідна передумова повноцінного життя, задоволення її матеріальних і духовних потреб.

Зважаючи на вищезазначене, вважаємо за доцільне спиратися на твердження О. Ізуткіна та Г. Царгородцева, що «здоров'я – це стан оптимальної саморегуляції організму та його динамічної взаємодії із середовищем, сукупність відносно врівноважених психосоматичних станів, що забезпечують можливість оптимального функціонування людини у різних сферах життя. Здоров'я – це не тільки відсутність захворювань, а й здатність організму швидко й своєчасно пристосовуватися до змінюваного соціально-психологічного та природного оточення, виконання видоспецифічних функцій, властивих людині. Здоров'я – це така форма життєдіяльності, що включає біологічні та соціальні ознаки» [4, с. 40].

Зважаючи на вищезазначене, дослідники (Г. Апанасенко, Д. Венедиктов, О. Ізуткін, С. Кириленко, О. Коган, В. Оржеховська, В. Пономаренко, Д. Солопчук, Л. Сущенко) наголошують на цілісному погляді на здоров'я, яке інтегрує чотири його складові: фізичну, психічну, духовну, соціальну.

Фізичне здоров'я – це правильне функціонування організму людини і кожної з його систем. Його визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери *психічного здоров'я* належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудливість, емоційність, чутливість. Психічне здоров'я індивіда складається з його потреб, інтересів, мотивів, стимулів, настанов, цілей, уявлень, почуттів тощо. Воно пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. На думку В. Оржеховської, «духовному здоров'ю належить особлива роль. Його можна визначити як прагнення до любові, правди, істини, добра, до відкриття нового; спроможність діяти в любові до ближнього, причетність до живої і неживої природи. Духовне здоров'я є головним джерелом життєвої сили й енергії» [9, с. 37].

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. У реальному житті всі чотири складових – фізична, психічна, духовна й соціальна – діють одночасно, їхній інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного, складного феномена.

Зіставлення понять «компетентність», «здоров'я», «здоров'язбереження» дозволяють нам дати визначення поняття *«здоров'язберігаюча компетентність»*, під якою слід розуміти *інтегральну якість особистості, яка проявляється у загальній здатності та готовності до здоров'язберігаючої діяльності, що ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок, ціннісних ставлень особистості, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення* [6, с. 87-89; 16]. Вона охоплює низку життєвих навичок (компетентностей), що сприяють здоровому способу життя.

Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю: *навички раціонального харчування* (дотримання режиму харчування; уміння складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості та користь для здоров'я; вміння визначити й зберігати високу якість

харчових продуктів); *навички рухової активності* (виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, руховими іграми, фізичною працею); *санітарно-гігієнічні навички* (навички особистої гігієни; уміння виконувати гігієнічні процедури: догляд за шкірою, зубами, волоссям тощо); *режим праці та відпочинку* (вміння чергувати розумову та фізичну активності; вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку).

Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю: *навички ефективного спілкування* (уміння слухати; уміння чітко висловлювати свої думки; уміння відкрито виражати свої почуття, без тривоги та звинувачень; володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); адекватна реакція на критику; уміння просити про послугу або допомогу); *навички співчуття* (уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей; уміння висловити це розуміння; уміння зважати на почуття інших людей; уміння допомагати та підтримувати); *навички розв'язування конфліктів* (уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів); *навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації* (навички впевненої (адекватної) поведінки, зокрема й застережливих дій щодо ВІЛ-СНІДу; уміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; уміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин; уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти при загрозі насилля); *навички спільної діяльності та співробітництва* (уміння бути «членом команди»; уміння визнавати внесок інших у спільну роботу; уміння адекватно оцінювати свої здібності та свій внесок у спільну діяльність).

Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю: *самоусвідомлення та самооцінка* (уміння усвідомлювати власну унікальність; позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; адекватна самооцінка: уміння реально оцінювати свої здібності й можливості, а також адекватно сприймати оцінки інших людей); *аналіз проблем і прийняття рішень* (уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; уміння передбачати наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей; уміння оцінювати реальність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини; здатність вибирати оптимальні рішення); *визначення життєвих цілей та програм* (уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин; уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час); *навички самоконтролю* (уміння правильно виражати свої почуття; уміння контролювати прояви гніву; уміння долати тривогу; уміння переживати невдачі; уміння раціонально планувати час); *мотивація успіху та тренування волі* (віра в те, що ти є господарем свого життя; установка на успіх; уміння зосереджуватися на досягненні мети; розвиток наполегливості та працьовитості).

Дослідження проблеми здоров'я та здорового способу життя в галузі шкільної освіти наголошують на необхідності виховання свідомого ставлення до власного здоров'я у школярів, створення здоров'язберігаючого освітнього та виховного середовища і широкого застосування здоров'язберігаючих технологій.

Література:

1. Башавець Н.А. Історія розвитку проблеми здоров'язбереження молоді // Народна освіта : Електронне наукове фахове видання. – Вип. №3 (9). – 2009. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/9/statti/bashavec.htm>.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. – [изд. 2-е, доп., перераб.] / И.И.Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
3. Булич Е.Г. Теоретические основы валеологии / Е.Г.Булич, И.В.Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
4. Валеология. Теоретичні основи валеології : навч. посібник / Е.Г. Булич, І.В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
5. Венедиктов Д.Д. Социально-философские проблемы здравоохранения / Д.Д. Венедиктов // Вопросы философии. – 1980. – № 4.

6. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О.В. Овчарук. – К. : «К.І.С.», 2004. – 112 с.
7. Кудрявцева Е.Н. Здоровье человека: проблемы, суждения / Е.Н. Кудрявцева // Вопросы философии. – 1987. – № 12.
8. Лебедева Н.Т. Профилактическая физкультура для здоровых детей : Справочное пособие / Н.Т. Лебедева. – Минск : ИПП Госэкономплана Республики Беларусь, 1993. – 208 с.
9. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології, 22-24 жовтня 1996 р., м. Дніпропетровськ. – К., 1997. – 295 с.
10. Пометун О.І. Дискусія українських педагогів навколо питань запровадження компетентнісного підходу в українській освіті // Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О.В. Овчарук. – К. : «К.І.С.», 2004. – 112 с.
11. Пометун О.І. Теорія і практика послідовної реалізації компетентнісного підходу в досвіді зарубіжних країн // Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О.В. Овчарук. – К. : «К.І.С.», 2004. – 112 с.
12. Слостенин В.А. Введение в педагогическую аксиологию : учеб. пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / В.А. Слостенин, Г.И. Чижикова. – М. : Академия, 2003. – 192 с.
13. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людей як об'єкт соціального пізнання : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Запоріжжя, 1997. – 20 с.
14. Управление школой // Учительская газета. - 2001. - № 32.
15. Урум Н.С. Підготовка майбутніх учителів до забезпечення здорового способу життя молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спеціальність - 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Урум Наталія Степанівна. – К., 2008. – 19 с.
16. Шатрова Е.А. Моделирование здоровьезберегающей компетентности педагога. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://nkras.ru/doc/seminar09/Shatrova.pdf>.

У статті з позицій компетентнісного підходу проаналізовано сутність поняття «здоров'язберігаюча компетентність». Автором здійснено категоріальний аналіз поняття здоров'я, виділено основні його ознаки, визначено структурні компоненти здоров'язберігаючої компетентності.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язберігаюча компетентність.

В статье с позиций компетентного подхода проанализирована сущность понятия «здоровьезберегающая компетентность». Автором осуществлён категориальный анализ понятия «здоровье», выделены основные его признаки, определены структурные компоненты здоровьезберегающей компетентности.

Ключевые слова: здоровье, здоровьезберегающая компетентность.

In the article the essence of concept of «health preserving competence» is analysed from the point of view of the competence approach. The author has carried out the categorial analysis of concept «health», its basic features are distinguished, structural components of health preserving competence are stated.

Keywords: health, health preserving competence.