



Педагогіка
школи

УДК 37.015:613.95

Вікторія ЛИКОВА

Доцент кафедри теорії та методики практичної психології
Південноукраїнського національного педагогічного університету
ім. К. Д. Ушинського, м. Одеса,
кандидат педагогічних наук

Директор школи, ліцею, гімназії № 1 2018

Подано зі скороченнями.
Повна версія
у нашому журналі:
2013, №2. – С. 64-67.

14

ЧИ НАВЧАЄ ЗДОРОВ'Ю «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА» ОСВІТА?

Незважаючи на певні кроки в реалізації здоров'язбережувальної освіти, стан цілісного здоров'я суб'єктів освітнього процесу залишається незадовільним. Як показало наше дослідження, для більшості школярів характерні негативні установки по відношенню до феномену «здоров'я», орієнтованість на здоров'я лише як на відсутність хвороби або результат лікування. Така внутрішня картина здоров'я не дозволяє формувати в них валеологічну, аутотерапевтичну компетентність. Педагогічна терапія орієнтована на наповнення освітнього процесу ресурсом психосоматики, тілесності, суб'єктивності, привернення уваги до важливості зміцнення холістичного здоров'я як умови підвищення якості життя.

Ключові слова: здоров'я, холістичне здоров'я, здоров'язберігаюча освіта, цілісний освітній процес, педагогічна терапія, психосоматика, тілесність.

Глобальним викликом перед сучасною освітою і є пошук і реалізація екологічних шляхів наповнення педагогічного процесу сано-генними та вітальними цінностями і практиками, засобів зміцнення та поповнення ресурсів цілісного здоров'я його суб'єктів. Вирішення цього завдання є умовою підвищення якості освіти та якості життя як окремої людини, так і суспільства в цілому.

Варто визнати, що деякі кроки із реалізації здоров'язбережувальних стратегій, концепцій «охорона здоров'я здорових», «здоров'я через освіту» здійснюються, що відображено в державних документах. Україна приєдналася до Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю, концептуальним під-

ґрунтам якої є теза про те, що всі діти мають право навчатися в школах, що сприяють зміцненню здоров'я. Тому в багатьох вітчизняних загальноосвітніх закладах активно запроваджуються різноманітні профілактичні програми. Але разом з тим, освітня практика, медична статистика вже довгий час демонструє протилежні, **здоров'явитратні тенденції**. Цей дисонанс викликає занепокоєність та потребу в пошуках засобів, які б допомогли його зняти.

Освітнє середовище, з одного боку, є вагомим засобом впливу на стан цілісного здоров'я учнів і педагогів, з іншого – насичене яскравими прикладами ставлення до здоров'я, моделями відповідної поведінки. Саме в освіт-

ньому процесі можна створити умови для формування базової для кожної людини компетенції здоров'язбереження та самоцілення (валеологічної, аутотерапевтичної компетентності), холістично-екологічних цінностей та установок. При цьому важливо ставитися до здоров'я не як до самоцілі, а усвідомлювати його як умову й засіб підвищення якості життя.

У психолого-педагогічній теорії досліджуються питання підготовки педагогів до реалізації здоров'язбережувальних та валеологічних підходів (Г. Апанасенко, І. Баєва, О. Бондаренко, Б. Долинський, В. Колбанов, Л. Татарнікова, О.Філіп'єва та ін.), розробляються відповідні освітні технології (А. Маджуга, В. Пузиревський, М. Смірнов та ін.).

Наше міждисциплінарне дослідження відбувалося в проблемному полі „здоров'язбережувальної освіти”. Його предмет – педагогічна терапія в освітньому процесі. Ми розглядаємо її як форму та засіб психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу й розвитку його суб'єктів та водночас як модель сучасної інтегративної психотерапії [5].

Дослідження ґрунтується на **низці методологічних підходів**, одним з яких є **холістично-екологічний**. Його важливим аспектом є орієнтація освітнього процесу, педагогів та психологів на біопсихосоціодуховну модель людини та її розвитку, психосоматику, холістичне (цілісне) здоров'я. Ці категорії поки ще не прижилися в педагогічному дискурсі або навіть викликають скептичне ставлення. Тілесність як феномен витеснена або забута в освітньому процесі, хоча постійно впливає на нього та його результати. **Психотерапевтичні надбання поки є чужими для освітнього простору**. Одне із завдань нашої науково-практичної діяльності – відкрити їх для освітнього процесу та зробити корисними для його суб'єктів.

Деяка частина науково-педагогічних праць та практичних освітніх заходів в означеному полі здоров'язбереження спрямовані на окремий вид здоров'я (частіше всього – на фізичне) та носять вузькодисциплінарний характер.

Водночас, варто підкреслити, що багато дослідників привертають увагу до важливості **вивчати здоров'я як цілісний, багатомірний стан людини** (Г. Апанасенко, В. Романенко тощо). В контексті освітнього процесу розглядають індивідуальне здоров'я вчителя, взаємозумовленими складовими якого є фізичне, морально-духовне, психічне, соціальне, професійне здоров'я [3].

Педагогічна терапія спрямована на актуалізацію проблеми збереження та поповнення ресурсів саме холістичного здоров'я, оскільки **людина є цілісністю. Здоровий розвиток людини** – це розвиток, інтенцією якого є **інтегрованість усіх сфер** (розумової, емоційної, тілесної). Виникнення проблем у будь-якій з них скоріше за все вплине на інші, на соціальну компетентність людини, на якість її життя.

Розуміння здоров'я як цілісного феномену було звичайним у Стародавніх Китаї, Греції. Платон підкреслював, що *немає сенсу лікувати тіло, не лікуючи душу*. Гіппократ вважав, що лікувати людину необхідно як сукупність душевних та фізичних якостей, враховуючи середовище, клімат, спосіб життя, минуле, особливості хворого та лікаря тощо.

Наш час визначають як «еру психосоматики». Психосоматика поєднує медицину, фізіологію, психологію, психотерапію, соціологію, педагогіку; вивчає вплив психологічних факторів на виникнення та перебіг соматичних захворювань. Це дуже важливо враховувати в педагогічному контексті, оскільки усі

ПРИКЛАДИ АСОЦІАЦІЙ:

Позитивний фон

Орієнтація на цілісне здоров'я

1. Активність, позитив, сила, цінність, організм (18 р.);
2. Благополуччя, радість, гарне самопочуття, свіжість, сила (18 р.);
3. Самопочуття, настрої, впевненість, щастя, любов (23 р.);
4. Яблуко, радість, щастя, самовідчуття, вітаміни (20 р.);
5. Тіло, душа, розум, організм, гармонія (69 р.);
6. Гарне самопочуття, життя, гарний настрої, благополуччя, тіло (38 р.);
7. Сила, увага, щастя, підтримка, рівновага (18 р.);
8. Харчування, сон, оточення, спорт, доброта, краса (37 р.);
9. Радість життя, впевненість, самопочуття, активність, здоровий гумор (30 р.);
10. Самопочуття, тіло, душа, розум, загартування (41 р.);
11. Їжа, сон, спорт, сила, розум (21 р.);
12. Упевненість, самопочуття, рівновага, комфорт, настрої (44 р.);
13. Сила, краса, харчування, спорт, душевне здоров'я (40 р.);
14. Бадьорість, витривалість, внутрішній спокій, здорове тіло, спокійна душа (41 р.);
15. Сила, спорт, трави, природа, субкультура (19 р.);
16. Повітря, вода, харчування, духовність, спорт (42 р.);
17. Молодість, сила, здоровий дух, гарний настрої, оптимізм, щастя (23 р.);
18. Щастя, гарний настрої, бадьорість, енергійність, апетит (38 р.);
19. Спорт, сила, любов, життя, біг (16 р.);
20. Діти, довге життя, серце, їжа, кисень (15 р.);
21. Сім'я, друзі, спорт, природа, батьки (15 р.);
22. Яблуко, спорт, радість, гармонія, сила (14 р.);
23. Природовідповідність, душа, гармонія, життя, харчування (50 р.).

Орієнтація на фізичне – соматичне здоров'я

1. Танці, стрибки, плавання, біг, акробатика (68 р.);
2. Красиве тіло, спорт, туризм, імунітет, відпочинок (22 р.);
3. Активний спосіб життя, добра їжа, відпочинок, біг (15 р.);
4. Спорт, свіже повітря, фітнес, басейн, відпочинок (38 р.);
5. Посмішка, урок фізкультури, веселощі, гарне самопочуття, прогулянка (26 р.);
6. Добре, корисно, правильно, енергійно, гармонійно (23 р.);
7. Цілісність, радість, енергійність, ширість, самодисципліна (48 р.);
8. Душевні сили, радість, діти, впевненість, добро (45 р.);
9. Друзі, прогулянка, повітря, радість, сон (13 р.).

Амбівалентний фон в асоціаціях на тему „здоров'я”

1. Краса, спорт, гігієна, людина, лікарня (14 р.);
2. Непостійне, лікарня, соціальна реклама, старість (16 р.);
3. Градусник, душа, Бог, вода, рум'янець (18 р.);
4. Укол, спорт, форма, краса, душа (18 р.);
5. Рівновага.

компоненти освітнього середовища досить часто насичені патогенними характеристиками та деструктивно впливають на здоров'я його суб'єктів.

В даній статті ми аналізуємо результати одного з проміжних зрізів констатуючого експерименту, який ми проводили в межах дослідження. Вони були несподіваними та неочікуваними. Нас вони досить збентежили. Тому ми вирішили висвітлити їх окремо. Ми вважаємо, що педагогам та психологам важливо звернути увагу на ті існуючі тенденції, які ми розглядаємо в даній статті.

На констатуючому етапі дослідження педагогічної терапії в освітньому процесі нас цікавили ціннісні установки його суб'єктів по відношенню до «здоров'я» як феномену, когнітивні уявлення про здоров'я, емоційне ставлення до нього, індивідуальні значення та смисли цього поняття тощо. Також ми хотіли дізнатися, наскільки актуальним для них є поняття „холістичне здоров'я”.

Ми обрали асоціативний експеримент як психосемантичний діагностичний метод, тому що вважали його найбільш релевантним визначенням завданням. Психосемантичний підхід до дослідження образної сфери людини (Є. Артем'єва, В. Петренко та ін.) дозволяє вивчати окремі змістовні сторони індивідуальної свідомості як складову частину суб'єктивної картини світу особистості [1, 10].

Система індивідуальних значень та особистісних смислів у нашому констатуючому експерименті прояснювалася завдяки вербальним образам та символам. У рамках

асоціативного експерименту в дослідженні взяли участь **150 осіб** – суб'єктів освітнього процесу (**50 школярів** – підлітків від 10 до 16 років, **50 студентів** – майбутніх педагогів у віці від **17 до 23 років**, **50 педагогів і психологів** системи освіти віком вище за **24 роки**). Опитування здійснювалося в різних освітніх установах Київської та Одеської областей України. Його проводили студенти – майбутні психологи і педагоги. Схема проведення вільного асоціативного експерименту полягала в тому, що випробуваному пропонувалося назвати перші п'ять асоціацій, що прийшли на думку, до стимульного слова «здоров'я». Усім була запропонована однакова інструкція.

Здійснюючи якісну обробку результатів, ми звернули увагу на те, що найбільш яскраво в них представлена синтетична категорія «когнітивні уявлення + емоційне ставлення». Тому ми розподілили їх за наступними «емоційними» категоріями – «позитивний фон», «амбівалентний фон», «негативний фон» (див. вріз).

У наборах асоціацій, які ми віднесли до категорії «позитивний фон» здоров'я визначається з точки зору його позитивного, конструктивного аспекту. Він передбачає установку на збереження здоров'я, сприйняття його як цінності, перерахування показників та факторів здоров'я, методів та засобів його підтримки та збагачення. В цій категорії ми виокремили три субкритерії відповідно до їх змістовної складової.

Перша – орієнтація на холистичне (біопсихосоціодуховне) здоров'я, розуміння здоров'я як цілісного феномену; вживання дескрипторів, що описують різні аспекти здоров'я. *Друга категорія* містить асоціації, що демонструють розуміння здоров'я як феномену, який пов'язаний лише з фізичним благополуччям, соматичним станом. До *третьої категорії* асоціацій в «позитивному фоні» ми віднесли ті дескриптори, які насичені екзистенційними

значеннями та смислами, образами та символами, пов'язаними зі Всесвітом.

Асоціації категорії «амбівалентний фон» відображають одночасне неоднозначне розуміння, суперечливе ставлення до феномену «здоров'я», описують як позитивні, так і негативні стани, такі, що пов'язані з хворобою або лікуванням.

Набори дескрипторів, що належать до категорії «негативний фон» відображають ці асоціації, які пов'язані з розумінням «здоров'я» лише з точки зору хвороби, шкідливих звичок. У якості відправної точки їхні автори обирають лікування, а здоров'я розглядають як зцілення або відсутність хвороби.



Викторія Лыкова

Учит ли здоровью „здоровьесохраняющее образование“?

В обществе и в образовании предпринимаются определенные шаги в направлении реализации концепции здоровьесбережения. Вместе с тем, состояние целостного здоровья субъектов образовательного процесса продолжает оставаться неблагополучным. Как показало наше исследование, для большинства школьников характерны негативные установки по отношению к феномену «здоровье», ориентированность на здоровье как отсутствие болезни или результат лечения. Такая внутренняя картина здоровья не позволяет формировать у них валеологическую, аутотерапевтическую компетентность. Педагогическая терапия ориентирована на наполнение образовательного процесса ресурсом психосоматики, телесности, субъективности, привлечение внимания к важности укрепления холистического здоровья как условия повышения качества жизни.

Ключевые слова: здоровье, холистическое здоровье, здоровьесберегающее образование, целостный образовательный процесс, педагогическая терапия, психосоматика, телесность.



Viktoriia Lykova

Does health-promoting education teach health?

Society and education are taking certain steps towards the realization of the concept of health preservation. However, the holistic health of the subjects of educational process continues to be deficient. As our research shows, most pupils have typically negative attitudes to the phenomenon of "health" and the focus on health as the absence of disease or treatment outcome. This internal image of health does not allow them to form a competence of valeology or autotherapy. Pedagogical therapy is aimed at supplementing the educational process with such resources as psychosomatics, corporeality, subjectivity, drawing attention to the importance of fostering one's holistic health as a prerequisite for improving the quality of life.

Key Words: health, holistic health, health-promoting education, holistic education process, pedagogical therapy, psychosomatics, corporeality.