

The psychological features of neuroticism, as a characteristic of emotional stability and instability, are revealed. The structural components of neuroticism are defined by the author: the index of life satisfaction, dominant emotional states (a propensity to experience anger, situational anxiety, emotional self-regulation, regulation of others' emotions, self-control).

The determinants of a teacher's neuroticism are defined in the article. They are: professional competence, communicativeness, stress resistance, the absence of professional deformation revilement and emotional burning down. The factors which influence the teachers' satisfaction with professional activity are the following: satisfaction with external working conditions, the domestic and social factors, the correspondence of work and leading work motives, the personal factors.

Teachers' satisfaction with professional activity is analyzed according to the following criteria: attitude to the educational establishment; the relationships among the teachers; satisfaction with the working conditions; teacher's satisfaction with the status among the colleagues; work attitude; attitude to the students; attitude to school administration; attitude to the teaching staff members.

The generalization of the findings leads to the conclusion that the teachers with high level of neuroticism feel considerably less satisfaction with the work they perform, with the colleagues and salary. The urgent imperative is the establishment of the professional conditions favorable for self-development, self-affirmation and implementation of the subjects of work.

Key words: *emotional stability, emotional lability, neuroticism, neurotization, a subject of labour, professional activity.*

УДК 373.3.064.2:613-053.5](045)

О. М. Юрченко

«Університет менеджменту освіти» НАПН України

АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРОБЛЕМИ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ

Автором статті визначено сутність поняття «технології самозбереження»; висвітлено головні напрями розвитку поглядів людства на ставлення до власного життя та здоров'я в контексті історичного процесу; виокремлено актуальні ідеї поліпшення роботи вчителів до застосування самозберезувальних технологій у освітньому просторі; зазначено, що освіта та здоров'я є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття учасників навчального процесу; заакцентовано увагу на необхідності системного підходу та дотримання основних принципів збереження здоров'я: принципу здорового харчування, культури руху особистої гігієни, використання цілющих властивостей сонця й повітря.

Ключові слова: *технологія самозбереження, історичні епохи, формування здорового способу життя, виховання бажання бути здоровим.*

Постановка проблеми. Серед життєвих цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя та здоров'я. Останніми десятиліттями світова наука зараховує проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до кола глобальних проблем, розв'язання яких зумовлює характеристики майбутнього розвитку людства, та й навіть сам факт подальшого існування його як біологічного виду. В умовах істотних перетворень у соціальній, політичній, економічній і духовній сферах суспільного життя основним завданням є створення життєздатної системи

освіти, її демократизація й гуманізація. Це, у свою чергу, має на меті забезпечення для кожного громадянина можливостей постійного духовного самовдосконалення, творчої самореалізації, задоволення інтелектуально-культурних потреб особистості. Однак, сьогодні важливо зазначити, що нова якість освіти, яка забезпечила б розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю дітей і молоді та буде спрямований на збереження, зміцнення, формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу.

Аналіз актуальних досліджень. Зазначимо, що проблеми необхідності збереження життя та здоров'я ґрунтовно висвітлено в напрацюваннях багатьох учених сучасності, а саме: В. Бобрицької, Є. Головахи, Н. Паніної, А. Надточаєва, Л. Сущенко, А. Цося, В. Звєкової та інших. Теоретико-методологічні засади питань збереження здоров'я відображені в працях А. Здравомислова, І. Смирнова, Л. Сущенко та ін.; психологічні, моральні особливості виховання особистості – К. Абульханова-Славська, І. Беха, Л. Божович, Ю. Кікнадзе, О. Кононко, Н. Максимова, Р. Пасічняк та ін.; формування здорового способу життя з позицій медицини – М. Амосова, Н. Артамонова, А. Леонтєєва, Ю. Лісіцина, Р. Мотилянської, В. Язловецького та ін. Формуванню здорового способу життя засобами фізичного виховання присвятили свої праці В. Ареф'єв, О. Артюшенко, Г. Власюк, А. Дубогай, М. Зубалій, Д. Касенок, І. Панін, Р. Раєвський, А. Рибковський та ін.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що оздоровлення в школі починається з упровадження самозбережувальної педагогіки. У її основі – технології, які вводять усіх учасників навчально-виховного процесу в соціально-освітній простір без шкоди здоров'ю, підвищуючи мотивацію на його формування, збереження, зміцнення, відновлення й передачу наступним поколінням. За визначенням академічного тлумачного словника української мови, самозбереження – це прагнення зберегти своє життя, зберегти себе від загибелі [2, 712]. Одночасно, технологія чітко визначає умови та процедури, за допомогою яких можна досягти наперед визначеного результату. При цьому вона детально описує кожний етап проходження, визначає що та як слід робити, щоб кожен учитель, застосувавши її, гарантовано досягав конкретного результату навчання [5, 108]. Для створення якісних умов упровадження сучасних технологій самозбереження, передусім, виникає необхідність дослідження становлення означеної проблеми.

Мета статті полягає у висвітленні головних напрямів розвитку поглядів людства на ставлення до власного життя та здоров'я в контексті історичного процесу, виокремленні актуальних ідей поліпшення роботи вчителів до застосування самозбережувальних технологій у освітньому просторі.

Виклад основного матеріалу. Діяльність людей носила характер самозбереження ще в первісносуспільний період, коли все було підпорядковане одній меті – забезпеченню умов існування та виживання в природних умовах. Звичайно, стан власного здоров'я, успіхи й невдачі люди на той час пов'язували з певними богами, амулетами тощо. Знання про самозбереження передавалися від покоління до покоління у вигляді розповідей, основні з яких стосувалися траволікування. Нами досліджено той факт, що в епоху рабовласницького ладу (IV тисячоліття до н.е. – V століття н.е.) було започатковано першу систематизацію знань про самозбереження людини. Лікарі, філософи активно шукали способи збереження здоров'я людини. Підтвердженням того є посібник зі здоров'я, що дійшов до нас, – китайська книга «Кун-фу; пам'ятка індійської маловідомої епохи – збірник трактатів «Аюр-Веда-Гараки».

Особливої уваги заслуговують ідеї збереження та зміцнення здоров'я таких давньогрецьких мислителів, як Аристотель, Гіпократ, Платон, Піфагор, та римських – Галена, Цицерона, Цельса. Саме Піфагору (470–399 рр. до н.е) належать ідеї, які можна визнати нормативними вимогами здорового способу життя. Роботи Аристотеля та Платона переорієнтовують інтереси того часу від матеріального блага до самої людини як особистості. Саме Платону належить думка про те, що стан тіла (фізичне здоров'я) віддзеркалює стан душі (духовне здоров'я). Це доводить дивовижне передбачення подальших наукових відкриттів про взаємозв'язок фізичної, психічної та духовної складових здоров'я людини та їх вплив на стан соціального оточення. Цікавими з позиції нашого дослідження є трактати римського лікаря Галена, де він робить важливі висновки про переваги здорового способу життя, а також, керуючись натурфілософськими поняттями, доводить доцільність охоплення гігієнічними заходами всього людського буття.

Оскільки основним критерієм оцінювання внеску кожної історичної епохи в теорію та практику формування здорового способу життя є його вплив на сучасність, то варто відзначити роботи середньовічних учених: Авіцен (980–1037) – система поглядів на здоровий спосіб життя у праці «Канон медичної науки»; діяльність гуманістів Ренесансу: Луїс Вівес (1492–1540) – галузь педагогіки, Андреас Везалій (1514–1564) – анатом, Мішель Монтень (1533–1592) – вивчав соціальну природу людини; дослідження епохи народження істинного наукового раціоналізму: Рене Декарт (1596–1650) – асоціативна теорія та вивчення про рефлекси; Вільям Гарвей (1578–1657) – дослідження проблем взаємозв'язку тілесного та психічного у формування здоров'я, Джон Локк (1632–17004) – продовжив розвиток ідеї соціальної цінності здоров'я, Георг Ернст Сталь (1660–1734) – положення про вплив негативних емоційних факторів, Баруха Спіноза (1632–1677) – основоположник ідеї прагнення людини до самозбереження.

Слід звернути увагу на те, що історія розвитку самозбереження в нашій країні заглиблюється коренями ще в період Київської Русі, де ставилися вимоги до фізичної працездатності і здоров'я людини, оскільки вона повинна була вправно виконувати господарські обов'язки й розв'язувати військові проблеми держави. Основними напрямками збереження власного життя і здоров'я були такі: фізичне виховання в сім'ї; військово-фізичне виховання в побуті та в освітніх закладах. Народна фізична культура слов'ян зосереджена в рухливих іграх, забавах, розвагах, танцях, змаганнях і підпорядкована побутово-релігійному календарю, що наближує людину до природи та сприяє її оздоровленню [9, 376].

За часів Запорозької Січі відбувалося продовження традицій «виховання ідеалу богатиря»: було створено досить ефективну систему самозбереження, в основі якої – не тільки фізичний, а й духовний розвиток людини за допомогою формування та збереження таких цінностей, як шанування засад честі, справедливості, лицарських чеснот, родових традицій шляхетності, здорового способу буття. Основними засобами самозбереження були фізичні та психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне і психофізичне вдосконалення.

На нашу думку, нині особливої цінності набуває усвідомлення сучасними вчителями основних принципів збереження та зміцнення здоров'я українців того часу: принципи здорового харчування (режими посту, простота приготування, різноманітність, висока біологічна цінність їжі), культури руху (розвиток фізичної витривалості, виховання спритності, взаємодопомоги, подолання психічних навантажень, створення бадьорого настрою за рахунок рухливих ігор та танців), принцип особистої гігієни (обряди купання немовлят, купання у водоймах), використання цілющих властивостей сонця і повітря (сон на свіжому повітрі, ходіння босоніж). Не викликає сумнівів, що яскравим прикладом дотримання описаних нами принципів самозбереження є життя запорожських козаків. Характеризуючи особливості способу їхнього життя у поєднанні з міцним здоров'ям і силою, маємо яскраве тому підтвердження. А. В. Цьось, В. І. Завадський відзначають, що козаки, виходячи з військової необхідності, завжди обирали ватажків серед фізично сильних і здорових людей. Вважаємо за доцільне застосування окремих принципів самозбереження на уроках та в позаурочний час у початковій школі, адже це, на нашу думку, знання народних традицій, що відображають ставлення до здоров'я і здорового способу життя, їх осмислення та пристосування у повсякденному житті служитиме учасникам навчального процесу могутнім поштовхом для зміцнення здоров'я

Цікавим із погляду нашого дослідження є період феодално-кріпосницької Росії. Ідеї збереження здоров'я належать таким мислителям того часу, як М. Ломоносову, О. Радищеву, Л. Толстому. Практика підтримки здоров'я та допомоги хворим належить І. Сеченову, І. Павлову,

В. Бехтереву, І. Пірогову та іншим ученим. Суттєво збагатили наукові роботи думки таких публіцистів, як В. Белінського, М. Добролюбова, Д. Писарева, М. Чернишевського, А. Чехова та інших. У своїх працях російські вчені XVIII ст. (С. Забелін, С. Єли, Н. Максимович-Амбодик, А. Протасов та ін.) розглядали такі аспекти збереження здоров'я, як фізичне виховання й загартування, харчування та гігієна молоді.

Думки проте, що здоров'я «ніколи не може втратити своєї ціни в очах людини, тому що й у достатку погано жити без здоров'я» (М. Г. Чернишевський, 1955) та про те, що «у людини все повинно бути прекрасним: і обличчя, і одяг, і душа, і думки» (А. П. Чехов, 1986) мають підтвердження в билинах слов'янських народів. Герої цих творів наділені високими моральними й фізичними якостями: Ілля Муромець, Добриня Микитович, Альоша Попович та інші. Хоча письменники того часу не ставили перед собою спеціальної мети проводити наукове розроблення категорії здорового способу життя, але вони зуміли поглянути на таку проблему дещо з іншої позиції, що дало змогу в майбутньому дійти висновку про те, що здоров'я є універсальною цінністю, яка має матеріальні й духовні аспекти. Історія знає багато прикладів, коли інтуїція та спостережливість письменників і митців ставали передвісниками наукових відкриттів [1, 102].

Заслуговує на увагу той факт, що в кожному досліджуваному періоді є актуальним всебічний фізичний розвиток молоді, повсякчас постають питання підвищення міці, сили духа й фізичного виховання. Так, П. Лесгафт розробив власну систему фізичної освіти, спрямовану на виховання гармонійної особистості, її фізичний розвиток. Він вважав, що однаковою мірою необхідно приділяти увагу оздоровчим та освітнім завданням фізичного виховання. Мету фізичного виховання вчений убачав у тому, щоб навчити молодь свідомо управляти своїм тілом. П. Лесгафт активно боровся за оздоровлення народу, порушував питання щодо введення фізичного виховання в школах. У навчальних закладах було введено гімнастику як обов'язковий предмет із фізичного виховання, а дворянами для розваги використовувалося фехтування на різних видах зброї, стрільба з лука, пістолета, їзда верхи. Досліджуючи проблему здійснення фізичного виховання дітей в Україні в дореволюційний період, О. Аніщенко зазначає, що в деяких школах це питання повністю ігнорувалося, але в окремих навчальних закладах «реалізовувалася виважена, науково обґрунтована система організації рухової активності учнівської молоді» [3, 17]. Заслуговує на увагу той факт, що вдосконалення рухових якостей учнів здійснювалося з урахуванням їх індивідуальних і вікових особливостей. Це, у свою чергу, сприяло «покращенню розумової праці, розвитку моторних здібностей вихованців, навичок саморегуляції, соціально-психологічної адаптації учнів, підвищенню загального рівня здоров'я, формуванню установок на здоровий спосіб життя» [3, 18].

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує аналіз історичних документів із педагогіки, здійснений російським науковцем В. Родіоновим [6, 36]. Як зазначає дослідник, у головних положеннях «Духовного регламенту» (1721), якими керувалися чоловічі училища, чільне місце належить дотриманню гігієнічних вимог до здійснення навчального процесу. Доказом цього є зафіксовані в регламенті вказівки щодо організації навчання й відпочинку учнів, зокрема: «...на кожен день дві години відвести для гуляння семінаристів, а саме після обіду і ввечері... А гуляння мають бути з іграми чесними й рухливими: влітку в саду, а взимку у своїй хаті. Бо це і для здоров'я корисно, і смуток відганяє». У багатьох шкільних статутах того часу наголошувалося на необхідності дотримання санітарно-гігієнічних вимог вихованцями та членами педагогічного колективу, які були зобов'язані користуватися «мильнями» і провітрювати «виховні училища» [6, 37].

Зауважимо, що на сучасному етапі розвитку шкільної освіти питання раціонального поєднання рухової та інтелектуальної активності не втрачає своєї актуальності. З огляду на це, особливо доцільним вважаємо систематичне проведення вчителями й батьками дитячих ігор, що є засобом виховання духовності, культури спілкування та зміцнення здоров'я дітей, адже внаслідок цього розвиваються в учнів фізичні й духовні якості. Це підтверджує об'єктивну потребу у введенні в загальноосвітніх навчальних закладах третьої години фізкультури на тиждень, проведенні вчителями фізкультхвилинок на уроках, динамічних перерв, рухливих ігор на свіжому повітрі тощо.

Питання самозбереження знайшло своє втілення й у працях класиків педагогіки. Наприклад, збереження життя та здоров'я юного покоління посідало чільне місце в педагогічній діяльності А. Макаренка. Формулюючи мету виховання, він виокремив три основоположні завдання освіти: виростити дитину здоровою, сформувану в неї вміння працювати, сприяти її моральному становленню. У своїх працях видатний педагог приділяв значну увагу питанням режиму навчання та праці, особистої гігієни, санітарно-гігієнічним аспектам трудового виховання, психогігієни тощо.

Значенню збереження життя та здоров'я молоді присвячені роботи великого педагога В. Сухомлинського, який розглядав такі засоби зміцнення здоров'я, як ранкова гімнастика, рухова активність, ходьба босоніж, походи, праця взимку на свіжому повітрі, купання у відкритих водоймищах, режим харчування (застосування продуктів, багатих на вітаміни). Його увага акцентувалася на принципах збереження здоров'я молоді за допомогою профілактики, ранньої діагностики, ліквідації проблем зі здоров'ям, що виникають, раціонального харчування та зміни поведінки в аспекті збереження здоров'я. Здорове середовище у процесі навчання педагог пов'язував із гігієнічною та комфортною психологічною атмосферою, безпе-

кою навчання. Учений підкреслював, що здоров'я його вихованців залежить від виховного впливу на них учителів, способу життя молоді, валеологічного наповнення навчально-виховного процесу навчального закладу.

Зокрема, в Україні дослідження самозбережувального змісту очолив Г. Апанасенко, який розглядає здоров'я як динамічний стан людини, що «визначається резервами механізмів самоорганізації її системи (стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним та інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних (виживання – збереження особи, репродукція – продовження роду) і соціальних функцій. Чим вище здатність індивіда реалізувати свої біологічні й соціальні функції, тим вище рівень його здоров'я [4, 6]. Цікавим є той факт, що тільки у 80–90-х роках ХХ століття вітчизняним і зарубіжним науковцям вдалося віднайти підходи до розв'язання проблеми самозбереження учнів. Зазначимо, що в сучасності освіта та здоров'я є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття учасників навчального процесу. Але результати наукових досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та інформації, а формування життєвих умінь і навичок недостатнє, рівень підготовки дітей до самостійного життя, мотивації до високої якості життя не досягає високого рівня та не завжди відповідає сучасним вимогам.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Аналізуючи все вищесказане, ми дійшли висновку, що розроблення самозбережувальних технологій потребує цілісного, системного підходу з урахуванням педагогічних умов здійснення навчально-виховного процесу в школі та раціональним вибором засобів і методів самозбереження учнів. Вважаємо, що це сприятиме збереженню здоров'я дітей, вихованню бажання бути здоровими, а також підвищенню рівня їх навчальних досягнень одночасно, що, у свою чергу, визначає якість самозбережувальних технологій.

Ми цілком поділяємо думки О. Вакуленко та О. Яременка щодо інтеграції проектів формування здорового способу життя в єдину загальнодержавну модель. Варто зазначити, що з 2003 року Інститут соціальної та політичної психології НАПН України вивчає провідні орієнтири формування здорового способу та збереження життя молоді, здійснюючи моніторингове дослідження в галузі самозбереження молодого покоління. Актуальність проблеми самозбереження дітей і підлітків зумовлює доцільність її якісного наукового дослідження. У зв'язку з цим означена проблема залишається предметом психолого-педагогічних досліджень науковців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава : ТОВ «Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с.

2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К. ; Ірпінь : Перун, 2001. – 1440 с.
3. Кузьмінський А. І. Педагогіка родинного виховання : навч. посіб. / А. Кузьмінський, В. Омеляненко. – К. : Знання, 2006. – 324 с.
4. Мельничук І. М. Теоретичні основи здоров'язбереження / І. М. Мельничук // Філософія, методологія, психолого-педагогічні аспекти формування культури здоров'язбереження : збірник тез науково-методологічного семінару кафедри філософії та суспільних дисциплін ТДМУ імені І. Я. Горбачевського. – Тернопіль : Вектор, 2013.
5. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навчальний посібник / Н. Є. Мойсеюк. – К. : Кондор, 2007. – 656 с.
6. Родионов В. Психология здоровья школьников: технология работы. В. Родионов // Школьный психолог : Приложение к газете «Первое сентября». – 2007. – № 18. – С. 36–43.
7. Чернишевский Н. Г. Эстетические отношения искусства к действительности / Н. Г. Чернишевский. – М. : Изд. Худ. Лит., 1955. – С. 12.
8. Чехов А. П. Дядя Ваня / А. П. Чехов // Полн. Собр. : в 30 т. – М. : Наука, 1986. – Т. 13. – С. 83.
9. Цьось А. В. Про систему вдосконалення запорізьких козаків / А. В. Цьось, В. І. Завадський // Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. статей. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 44–62.

РЕЗЮМЕ

Юрченко О. М. Аналіз дослідження проблеми самосохранения в педагогической практике.

Автором статьи определена сущность понятия «технологии самосохранения»; выявлены главные направления развития взглядов человечества на отношение к собственной жизни и здоровья в контексте исторического процесса; выделены актуальные идеи улучшения работы учителей к применению технологий самосохранения в образовательном пространстве; определено, что образование и здоровье являются взаимодополняющими компонентами успешного повседневного бытия участников учебного процесса; акцентировано внимание на необходимости системного подхода и соблюдения основных принципов сохранения здоровья: принципа здорового питания, культуры движения, личной гигиены, использования целебных свойств солнца и воздуха.

Ключевые слова: технология самосохранения, исторические эпохи, формирование здорового образа жизни, воспитание желание быть здоровым.

SUMMARY

Yurchenko O. The analysis of the problem of self-preservation in pedagogical practice.

The relevance of this article is that quality of life, which would ensure the development of modern society, can be achieved only when creating the certain conditions of education that will not harm the health of children and young people and will be used to preserve and strengthen the formation of health. This requires that the teachers use the original approaches in education which is based on self-preservation. In this context the formation of a responsible attitude to their lives and health of the growing generation is one of the main directions of the teacher. In order to create the quality conditions of a modern technology of self-preservation, the research of a definite problem is nessecary.

The aim of this article is to analyze the historical achievements and selection of the current ideas of improving the work of the teachers in the use of self-preserving technology in the educational space.

The author draws attention to the fact that to improve the culture of the children's health, education desire to be healthy and improve their academic achievements at the same time, requires a systematic approach and the basic concepts of health. These principles historically defined. They are the principles of healthy eating (fasting regimes, ease of preparation, variety, high biological value of food), culture movement (the development of physical endurance, agility training, mutual aid, overcoming mental stress, creating a cheerful mood by mobile games and dances), the principle personal hygiene (bathing rituals babies swimming in water), use healing properties of the sun and air (sleep outdoors, walking barefoot).

Today education and health are mutually reinforcing components of the success of the stakeholders. However, the research findings prove that the traditional system of education aimed at the acquisition of knowledge and information, the formation of life skills, the insufficient level of training children for independent living, motivation for a quality of life reaches a high level and does not meet the modern requirements. This necessitates a qualitative research problem of self-preservation. In this regard the above mentioned problem remains the subject of the psychological and pedagogical research scientists.

Key words: *a technology of preservation, a historical era, promoting the healthy lifestyles, bringing up a desire to be healthy.*