

УДК 37.013.42:304.3

**Катерина ОЛІЙНИК,**  
кандидат психологічних наук, доцент Хмельницький національний  
університет, м. Хмельницький

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ**

*У статті розглянуто компоненти здоров'я, складники здорового способу життя. Виокремлено психолого-педагогічні умови формування основ здорового способу життя у майбутніх фахівців соціальної сфери. Здійснено їх поділ за групами: умови, що обумовлюють стійкі потреби та мотивацію студентів до свідомої діяльності у напрямку розвитку здоров'яформуючих умінь та навичок; умови, що сприяють росту пізнавального та інтелектуального потенціалу студентів у питаннях, пов'язаних зі здоровим способом життя; умови, що забезпечують засвоєння та практичне застосування здоров'язберігаючих умінь та навичок в усіх сферах життєдіяльності. Запропоновано шляхи їх реалізації.*

**Ключові слова:** здоров'язберігаюча компетентність, здоровий спосіб життя, працівники соціальної сфери, педагогічні умови, здоров'я людини.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** В умовах швидкого розвитку сучасної цивілізації важливого значення набуває стан фізичного, психологічного та соціального здоров'я особистості. Усвідомлення на державному рівні значущості цього завдання активізувало пошуки шляхів зміцнення здоров'я людини, адже від цього залежить соціально-економічний розвиток країни загалом.

Згідно з висновками ВООЗ, приблизно на 50 % стан здоров'я людини залежить від діяльності системи охорони здоров'я, спадкових факторів та стану навколишнього середовища. На іншу половину впливають фактори, що залежать від способу життя, яку веде людина, контролюються самою особистістю [2]. У зв'язку з цим завдання із підвищення рівня здоров'я доповнюється нагальною потребою в формуванні у суспільстві мотивації щодо збереження здоров'я і набуття навичок здорового способу життя.

Особливого значення ця потреба набуває у підготовці майбутніх працівників соціальної сфери, оскільки до їх професійних обов'язків серед іншого відноситься й піклування та підтримка здоров'я різних категорій населення на належному рівні. І визначення особистої позиції щодо питання здорового способу життя відіграє в цьому не останню роль.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор.** Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що тему формування основ здорового способу життя розглядали багато науковців. Так, загальні теоретичні питання здорового способу життя вивчали Г. Апанасенко, С. Бондаревський, О. Дубогай, В. Новосельський, В. Платонов, В. Оржехівська; окремі педагогічні аспекти, що відображають зміст понять “здоров'я”, “здоровий спосіб життя”, стратегічні орієнтири та шляхи формування здоров'язберігаючих вмінь та навичок різних категорій молоді – Н. Абаскалова, О. Вакуленко, А. Гендин, О. Добромислова, Н. Завидівська, Г. Кураєв, В. Лавренко, В. Нестеренко, Л. Петровська; змістовий блок завдання виховання відповідних навичок – В. Артемонов, Р. Баєвський, В. Войтенко, В. Моченов; пошук засобів формування здоров'язбережувальної компетентності молоді – З. Вайнер, З. Казін, Г. Семикін, А. Смирнов, З. Чуканова; вплив на неї різних факторів та питання її формування в процесі професійного становлення – О. Деркач, З. Полякова, В. Пономарів, Н. Русина, О. Столяренко.

Проте, аналіз наукових літературних джерел свідчить, що, не зважаючи на розробленість питань здоров'я студентської молоді та шляхів формування здорового способу життя, проблема вивчення пси-

холого-педагогічних умов цього процесу, для майбутніх соціальних працівників зокрема, є, на наш погляд, недостатньо вивченою.

**Мета статті** – дослідити психолого-педагогічні умови формування основ здорового способу життя у майбутніх фахівців соціальної сфери.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поняття здоров'я відображає те, наскільки якісно організм пристосувався до умов зовнішнього середовища, представляє результат процесу взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) та внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників. Виокремлюють такі компоненти здоров'я:

1) фізичне здоров'я – рівень розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфофізіологічні та функціональні ресурси;

2) соціальне – включає систему цінностей, установок та мотивів поведінки особистості в суспільстві;

3) психічне здоров'я – стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію;

4) моральне (духовне) здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної і споживчо-інформативної сфери життєдіяльності [8].

Спосіб життя – тип життєдіяльності людей, обумовлений особливостями суспільно-економічної формації. Його основними формами є: праця/навчання, побут, суспільна, політична і культурна діяльність, різноманітні вияви особистісних звичок та особливостей. Якщо ці форми сприяють зміцненню здоров'я, то ми відносимо їх до здорового способу життя, тобто такі, що забезпечують оптимальну взаємодію людини з навколишнім середовищем.

У літературі “здоровий спосіб життя характеризується як активна діяльність людей, спрямована, в першу чергу, на збереження і поліпшення здоров'я, що формується цілеспрямовано та регулярно протягом тривалого часу. Це є ваговим фактором профілактики зміцнення здоров'я, боротьби зі шкідливими звичками, подоланням несприятливих умов, пов'язаних із життєвими ситуаціями” [7].

На здоров'я, в першу чергу, впливають адаптивні, комунікативні та прогностичні характеристики людини, тобто відкритість новому досвіду, можливість пристосовуватися до швидкозмінних умов, став-

лення до оточуючих, вміння встановлювати конструктивні стосунки, запобігати конфліктам та ставити адекватні життєві цілі й знаходити шляхи їх досягнення [7].

Сьогодні до поняття здорового способу життя включають такі складники:

відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин тощо);

оптимальний руховий режим та раціональне харчування;

підвищення можливостей імунної системи/загартовування, особиста гігієна;

позитивне світобачення, самовдосконалення себе як гармонійної особистості.

Професійна спрямованість майбутніх соціальних працівників накладає на формування основ здорового способу життя свої специфічні риси, оскільки вони повинні не тільки піклуватися про власне здоров'я, але й вчити це робити інших. Отже, крім формування вже вказаних умінь та навичок, до змісту здоров'язберезувальної компетентності майбутніх працівників соціальної сфери повинні бути включені такі:

установка на цінність власного здоров'я і здоров'я оточуючих;

надання поглиблених знань про основи здоров'я і технології його профілактики, збереження та відновлення;

створення умов для оволодіння способами здоров'язберігаючої поведінки [2].

Формуючими складовими способу життя майбутніх соціальних працівників, як і студентів взагалі, є психологічні установки на важливості бути здоровим для успішного навчання, подальшого працевлаштування і кар'єри, а також, для створення щасливої сім'ї і продовження себе у здорових дітях. Саме ж формування основ здорового способу життя є ефективним, якщо не суперечить позитивній реакції оточення щодо особистості, тобто коли вона спостерігає у житті те, що не суперечить інформації, отриманій у навчально-виховному процесі [6].

Формування і розвиток основ здорового способу життя є процесом втілення ідеї пріоритету всіх складових здоров'я у світоглядній

системі цінностей людини [4]. Аналіз досліджень та власний педагогічний досвід дозволяють стверджувати, що формування основ здорового способу життя студентів набуває ефективності за наявності певної системи психолого-педагогічних умов, під якою ми розуміємо поєднання визначених психолого-педагогічних засобів навчально-виховного впливу на почуття, емоції, розум та поведінку студентів [5].

Науковці виокремлюють низку психолого-педагогічних умов, що сприяють формуванню основ здорового способу життя, які ми умовно можемо поділити на три групи [1]:

1. Умови, що обумовлюють стійкі потреби та мотивацію студентів до свідомої діяльності у напрямку розвитку здоров'яформуючих умінь та навичок (мотиваційно-ціннісний компонент здоров'язберігаючої компетентності), що характеризуються:

наявністю емоційно-позитивної установки на форми здорового образу й стилю життя;

формуванням стійких потреб і мотивів до свідомих дій з метою збереження здоров'я власного і оточуючих;

формуванням цілеспрямованого пізнавального інтересу до оздоровчої діяльності;

напрямленистю ціннісних орієнтацій особистості на здорову життєдіяльність;

врахуванні наявного вітагенного досвіду (тобто того, що базується на попередньому досвіді та має особистісну й соціальну значущість) індивіда у питаннях зміцнення, збереження і примноження здоров'я;

розвитком рівня готовності студента до валеологічної діяльності [5].

Для реалізації цієї групи психолого-педагогічних умов можуть використовуватись такі методи роботи як: бесіди, проблемно-ігрові завдання, моделювання ситуацій, тести, мозковий штурм, аналіз життєвих ситуацій, вчинків тощо.

2. Умови, що сприяють зростанню пізнавального та інтелектуального потенціалу студентів у питаннях, пов'язаних із здоровим способом життя (когнітивний компонент), що передбачає:

впровадження особистісно орієнтованого та диференційованого підходу до формування здорового способу життя;

розробка змісту й особливостей поетапного формування здорового способу життя студентів;

засвоєння знань про складові здоров'я, шляхи збереження та зміцнення всіх його складових: раціонального харчування, рухової активності, особистої гігієни, режиму діяльності та відпочинку (фізичне здоров'я); розвиток навичок ефективного спілкування, емпатії, вирішення конфліктних ситуацій, організації спільної діяльності (соціальне здоров'я); усвідомлення власної унікальності, формування позитивного ставлення до себе, інших людей, уміння приймати оптимальні рішення, контролювати емоції, розвиток вольових умінь (психічне й духовне здоров'я) тощо;

формування уявлення про стан власного здоров'я, найбільш поширених методик його діагностики, корекції та оздоровлення;

засвоєння знання про професійні захворювання, шкідливий вплив різноманітних факторів, "інтелектуальних отрут" зокрема, на організм, засоби їх запобігання, надання першої допомоги при невідкладних станах;

формування власних суджень і переконань з питань залежності здоров'я від гармонізації відносин з оточуючим середовищем;

вміння самостійно здобувати знання у галузі збереження здоров'я, формування основ здорового способу життя.

Реалізувати зазначену групу психолого-педагогічних умов дозволяє застосування таких форм і методів організації навчально-виховного процесу, як: дидактичні вправи та ігри, індивідуальна і самостійна робота, тренінги, використання проектних та інтерактивних методів навчання.

3. Умови, що забезпечують засвоєння та практичне застосування здоров'язберігаючих умінь та навичок в усіх сферах життєдіяльності (практично-діяльнісний компонент), визначають здатність особистості на практиці застосовувати отримані знання, коригувати власну поведінку з врахуванням проведеної рефлексії, керувати проявами емоцій, самостійно здійснювати вибір та приймати рішення

у будь-якій ситуації, досягати поставленої мети самостійно. Вони включають:

забезпечення предметно-просторового середовища для організації виховно-оздоровчої діяльності;

максимально повну включеність в оздоровчу діяльність усіх учасників освітнього процесу;

використання аксіологічного підходу, спрямованого на засвоєння пріоритетних цілей, пов'язаних не лише із збереженням та зміцненням здоров'я, але й з стимуляцією самоорганізації цього процесу;

активне практичне застосування валеологічних знань, що ґрунтуються на раніше набутому досвіді, в усіх сферах життєдіяльності;

уміння діагностувати стан власного організму і здійснювати практичні здоров'язбережувальні заходи;

формування навичок використання природних факторів оточуючого середовища з метою оздоровлення та профілактики;

формування умінь створювати оздоровчі технології, програми.

Реалізація цієї групи психолого-педагогічних умов досягається із застосуванням практичних і самостійних завдань і вправ, змагань, форм дослідної роботи, виконання проєктів та завдань виробничої практики.

У загальному для формування основ здорового способу життя, через специфічність аспектів проблеми, науковці рекомендують, як універсальні, застосування інтерактивних методів навчання з використанням процесів моделювання, спостереження та соціальної взаємодії.

Потрібно враховувати, що ефективність реалізації психолого-педагогічних умов, що сприяють формуванню основ здорового способу життя в умовах вищої школи, перш за все, залежить від рівня професіоналізму педагогів. Тому суттєвим фактором у навчально-виховному процесі є взаємодія викладача і студентів, тобто педагогічні відносини, що між ними виникають. Розуміння викладачем процесу формування основ здорового способу життя як педагогічного процесу буде можливим тільки в тому випадку, якщо він буде аналізувати дії (свої та студентів), акцентуючи увагу на головному, сутнос-

ті педагогічних відносин; будувати опис психічного стану студента, передбачаючи його подальші дії. При цьому кваліфікація викладача виявляється у гармонійному поєднанні таких чинників, як: володіння предметом викладання, наявність власних переконань щодо аспектів здоров'язбереження, використання диференційованого підходу у навчально-виховному процесі, вміння ефективно мотивувати студентів на дотримання основ здорового способу життя, раціональна та ефективна у кожному окремому випадку система форм навчальної діяльності, динамізм, гнучкість структури викладання [3].

**Висновки з даного дослідження і перспективи.** Отже, на сучасному етапі розвитку суспільно-економічних та політичних процесів у державі фахова підготовка працівників соціальної сфери повинна забезпечити зформовану систему умінь, знань та навичок здорового способу життя як для задоволення власних потреб, так і для подальшого використання у професійній діяльності.

Забезпечення цього завдання у рамках вищих навчальних закладів неможливе без дотримання певних психолого-педагогічних умов, що ґрунтуються на мотиваційно-ціннісному, когнітивному та діяльнісно-практичному компонентах здоров'язберігаючої компетентності та комплексно впливають на навчально-виховний процес.

Аспекти впливу окремих психолого-педагогічних умов формування основ здорового способу життя майбутніх соціальних працівників, оптимізація використання конкретних форм навчально-виховної роботи у професійній підготовці працівників соціальної сфери потребують подальших досліджень.

### Список використаної літератури

1. Галеев И. Ш. Компоненты формирования здоровьесберегающей среды в высшем учебном заведении : учеб. пособие / Искандер Шамильевич Галеев. –Казань : КФУ, 2011. – 62 с.
2. Завацька Л. М. Формування позитивного ставлення до здорового способу життя у майбутніх соціальних педагогів / Людмила Миколаївна Завацька // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 5. – С. 177–179.



3. Красноперова Н. А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента / Нина Анатольевна Красноперова // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. – 2005. – № 6. – [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://sportfiction.ru/articles/pedagogicheskoe-obespechenie-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta/>

4. Кузьменко В. Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя / Валентина Юхимівна Кузьменко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. Книга I. – К., 2002. – С.17–21.

5. Фенчак Л. М. Формування здоров'язберігаючих компетентностей майбутніх вчителів початкових класів як важливої складової їх професійної підготовки // Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції “Ціннісні пріоритети освіти: виклики XXI століття” / Любов Михайлівна Фенчак. – Луганський НУ, 2011. – С. 220–226.

6. Фесюк О. П. Самооцінка школярами власної вихованості і культури здоров'я / О. П. Фесюк // Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасних умовах. Збірник наукових праць. – Кіровоград, 1999. – № 1. – С. 32–35.

7. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. О. Яременко, О. М. Балакірева, О. В. Вакуленко. – К. : Укр. ін-т соц. досліджень, 2000. – 207 с.

8. Халайцан А. П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури / Анатолій Петрович Халайцан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 79–84.

*Рецензент – доктор педагогічних наук, доцент Романишина О. Я.*

### **Олейник К. С. Психолого-педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у будущих специалистов социальной сферы**

В статье рассмотрены компоненты здоровья, составляющие здорового образа жизни. Выделены психолого-педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у будущих специалистов социальной сферы. Осуществлено их разделение по группам: условия, обуславливающие устойчивые потребности и мотивацию

студентов к сознательной деятельности в направлении развития здоровьесформирующих умений и навыков; условия, способствующие росту познавательного и интеллектуального потенциала студентов в вопросах, связанных со здоровым образом жизни; условия, обеспечивающие усвоение и практическое применение здоровьесберегающих умений и навыков во всех сферах жизнедеятельности. Предложены пути их реализации.

**Ключевые слова:** *здоровьесберегающая компетентность, здоровый образ жизни, работники социальной сферы, педагогические условия, здоровье человека.*

***Oliynik K. Psychological and Pedagogical Conditions for the Foundation of the Fundamentals of the Future Social Sphere Specialists Healthy Life***

The article describes the components of health (physical, social, mental, moral) and healthy lifestyle. The mentioned components are the following: refusal from bad habits; optimal regime and rational nutrition; the immune system enhancements / hardening, personal hygiene; positive vision, self-improvement as a harmonious person. It is determined that the following components should be included to the content of healthcare-saving competence of future social sphere employees: attitude on the value of own and others health; providing in-depth knowledge about health and technology for its prevention, retention and recovery; creation of conditions for mastering health-saving behavior.

The psychological and pedagogical conditions of forming the foundations of a healthy lifestyle among future social sphere specialists are defined. They are divided into groups: conditions that determine the students' steady needs and motivation to conscious activity in the direction of health-forming skills; conditions conducive to the growth of cognitive and intellectual potential of students in healthy lifestyle related issues; conditions that ensure the assimilation and practical application of health-saving and all life areas skills. The ways of their implementation are proposed.

It is concluded that ensuring the formation of a healthy lifestyle within the framework of higher educational institutions is impossible without

adhering to certain psychological and pedagogical conditions, which are based on the motivational-value, cognitive and activity-practical components of health preserving competence and have a comprehensive impact on the educational process.

**Keywords:** *health-preserving competence, healthy lifestyle, employees of social sphere, pedagogical conditions, human health.*