

5. Вишневецький О.І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки. – Дрогобич: Коло, 2003. – 528 с.
6. Гончаренко М.С. Валеопедагогические аспекты духовности: учеб. пособ. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2007. – 400 с.
7. Крымский С.Б. Контуры духовности: новые контексты идентификации // Вопросы философии. – 1992. – № 12. – С. 21–28.
8. Лавриченко Н. Категорії «соціальність», «духовність» і «моральність» в сучасній педагогічній науці // Шлях освіти. – № 1. – С. 7–11.
9. Лившиц Р.Л. Духовность и бездуховность личности: социально-философский анализ : автореф. дисс. ... на соиск. науч. степени д-ра фил. наук: спец. 09.00.11. – Екатеринбург, 1997. – 48 с.
10. Науменко Н.В. Дефінітивна характеристика поняття «духовне здоров'я людини» // Теорія та методика навчання та виховання: зб. наук. пр. – Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2012. – Вип. 32. – С. 115-124.
11. Науменко Н.В. Формування духовного здоров'я особистості як сучасна педагогічна проблема // Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»: наук.-метод. зб. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2012. – № 2. – С. 32-36.
12. Науменко Н.В. Формування духовності як запорука збереження і зміцнення духовного здоров'я // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: зб. наук. пр. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 22. – С. 29-33.
13. Науменко Н.В. Підготовка майбутнього вчителя до формування духовного здоров'я молодших школярів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. – Харків, 2016. – 20 с.
14. Педагогічний словник / за ред. М.Д. Ярмаченка. – К.: Пед. думка, 2001. – 516 с.
15. Силуянова Н.В. Духовность как способ жизнедеятельности человека // Философские науки. – 1990. – № 12. – С. 100–104.
16. Франкл В. Человек в поисках смысла / под. ред. Л.Я. Гозмона, Д.А. Леонтьева. – М.: Мысль, 1990. – 368 с.
17. Шевченко Г.П. (ред.) Духовність та духовна культура особистості // Формування духовної культури учнівської молоді засобами мистецтва: колективна монографія. – Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2006. – С. 7–37.
18. Юзвак Ж.М. Духовність: психологічні аспекти // Українська психологія: сучасний потенціал. – К., 1996. – Т. 3. – С. 376-378

СТРУКТУРА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ З ПОЗИЦІЙ ПРИЧИННО-СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ

(Жара Г. І.)

Структурування, формулювання й детермінація наукових понять є важливим компонентом існування й умовою розвитку будь-якої науки, і педагогічна валеологія як наука про збереження здоров'я учасників навчального процесу тут не є виключенням. Розбіжності у трактуванні інтегрованих та міждисциплінарних валеологічних понять різними авторами позбавляє системності та цілісності процес формування знань про здоров'я і його складові, викликає дублювання або неповне розкриття їх змісту. Внаслідок цього у наукових і методичних джерелах виникає суперечливість поглядів на один і той самий предмет дослідження. Крім того, існує

необхідність приведення деяких понять у цілісну систему згідно з існуючими інноваційними науковими напрацюваннями.

Тому метою даної роботи є систематизація і структурування змісту поняття «індивідуальне здоров'я» з позицій причинно-системного підходу у контексті професії вчителя.

Усім відоме визначення здоров'я (*WHO definition of Health*), дане Всесвітньою організацією охорони здоров'я у 1948 році: «*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*». У вітчизняних джерелах переклад цього визначення трактується як «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного (в інших джерелах – душевного) і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад». Втім розвиток структури і складових цього поняття у науковій літературі багато разів набував різних модифікацій [6]: 1) фізичне, психічне, духовне (В. Горащук, 1998, 2000); графічне зображення – піраміда; 2) фізичне, соціальне, духовне (А. Царенко, Г. Яцук, 1998); графічне зображення – піраміда; 3) фізичне, соціальне, інтелектуальне, емоційне, духовне (Т. Воронцова, В. Пономаренко, І. Репік, 2005); графічне зображення – квітка; 4) фізичне, емоційне, розумове, соціальне, особистісне, духовне (В. Язловецький, О. Язловецька, 2000); графічне зображення – квітка; 5) фізичне, соматичне, психічне (розумове, емоційне), соціальне (О. Шевчук, 2005); 6) біологічне, соціальне, психологічне, духовне (фізичне, інтелектуальне, моральне) (Г. Воскобойнікова, 2014) [1]; 7) фізичне, психічне, моральне, духовне, соціальне, професійне (Б. Долинський, 2016) [3]; графічне зображення – циклічна схема.

Це доволі не повний перелік складових здоров'я, які подаються різними авторами. Водночас зміст деяких із них часто перетинається, дублюється або об'єднується. Особливо це стосується психічної і духовної складових здоров'я. Ми згодні з Б. Долинським, що поняття соматичного здоров'я входить до складу фізичного здоров'я [3, с. 66] і його не слід виокремлювати. Втім, невизначеним у графічних системних зображеннях залишається місце таких складових, як моральне, інтелектуальне, емоційне здоров'я, а якщо говорити про сферу зайнятості населення і соціальну адаптацію, то і професійне здоров'я. Спробуємо знайти причини вказаних невідповідностей і структурувати усі складові індивідуального здоров'я в єдину систему.

Деякі суперечності у розумінні і систематизації структури індивідуального здоров'я у вітчизняних наукових джерелах виникли, на нашу думку, у зв'язку із особливостями перекладу з іноземних мов.

Так, термін «*mental health*» українською мовою перекладається як «психічне здоров'я», російською – як «душевное здоровье»; утім як сам термін «*mental*» в українській інтерпретації має значення: «психічний, духовний, ментальний, мислений, розумовий»; у російській – «умственный, психический, мысленный, производимый в уме». Цілком зрозуміло, звідки із трикомпонентної структури, поданої ВООЗ, виникла чотирикомпонентна інтерпретація, яка отримала свій широкий розвиток у валеологічній науці: «Здоров'я ми розглядаємо як гармонійний баланс чотирьох складових –

фізичної, психічної, соціальної, духовної, які знаходяться у внутрішній (психофізіологічній) і зовнішній (середовищній) рівновазі і дозволяють людині повноцінно проявлятися у всіх сферах життя» [6]. Витоки такої інтерпретації були детально розглянуті автором даної статті у попередніх дослідженнях [5; 6]. Однак, проаналізовані у подальшому дослідження [2; 3; 4; 7; 8; 9; 10; 13; 14; 15; 16 та ін.] дали підстави для впевненості у більш складній структурі поняття здоров'я в цілому й індивідуального здоров'я зокрема.

У психології поняття індивідуального здоров'я розглядається крізь призму особистості, тому трактується як особистісне здоров'я.

Застосовуючи системний та синергетичний підходи для розгляду особистісного здоров'я як цілісного утворення, О. Ревякіна визначає його як систему, що містить у собі три підсистеми: психофізичну, морально-вольову та соціальну. Ці підсистеми, на думку автора, взаємодіючи одна з одною, формують нові властивості особистісного здоров'я як цілісного утворення (системи), відсутні у кожного з них окремо. Таким чином, особистісне здоров'я є сукупністю підсистем різного рівня, що перебувають у відносинах ієрархії (виділено нами – Г.Ж.) [16, с. 312–313].

Крізь особистісну призму розглядають різні аспекти здоров'я В. Міляєва та Ю. Бреус, які наголошують, що варто розрізняти поняття «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я»: «...психічне здоров'я... має відношення до окремих психічних процесів та механізмів; психологічне здоров'я характеризує особистість в цілому, перебуває у безпосередньому зв'язку з проявом людського духу» [12, с. 416]. Психологічне благополуччя, на думку цих авторів, складається з когнітивного та емоційного компонентів, що, на нашу думку, відповідає розумовій (інтелектуальній) та емоційній складовим здоров'я. Емоційне здоров'я «дозволяє зберігати цілісне емоційне ставлення до себе і до світу, перетворювати негативні емоції і породжувати позитивно забарвлені переживання» [12, с. 418]. Оскільки емоції складають особливий клас психічних станів людини, вважаємо емоційне здоров'я складовою психічного здоров'я.

М. Гончаренко розрізняє дві основні категорії здоров'я – індивідуальне і суспільне, а також виділяє у кожній з них сім складових. На рівні індивідуального здоров'я людини це – фізична витривалість, емоційна стійкість, працездатність, адаптивність, креативність, моральність, цілеспрямованість [2, с. 85].

Важливим спостереженням, на наш погляд, є наявність у вище розглянутих положеннях акцентування уваги науковців на соціальних аспектах індивідуального здоров'я людини. З огляду на вище викладене, соціальна складова не може бути виключеною зі структури індивідуального здоров'я.

Дійсно, людина як біосоціальна істота не може повноцінно розвиватись і проявлятись поза суспільними впливами і відносинами. Так, В. Поляковим [15] виділено сім рівнів соціальних взаємодій («базових сфер життя») людини: 1) матеріально-побутова та психофізіологічна сфера; 2) емоційно-

чуттєва сфера, відносини з навколишнім світом; 3) сфера ментально-діяльнісного когнітивного розвитку; 4) сфера соціально-культурної актуалізації і визнання досягнень людини у суспільстві; 5) сфера колективного співробітництва (сім'ї, родичів, співробітників, однодумців, друзів); 6) сфера служіння суспільству і включеності в його життя через міжколективне співробітництво; 7) сфера морально-етичних ідеалів, цінностей світової культури і світоглядних орієнтирів. Розглянуті сфери співпадають за змістом з послідовністю розгляду об'єкту як системи у методології системного підходу [9, с. 30]: 1) фіксація множини елементів; 2) встановлення зовнішніх і внутрішніх зв'язків цієї множини; 3) визначення принципів взаємодії системи з середовищем; 4) виділення системоутворювальних зв'язків, які забезпечують впорядкованість системи; 5) виявлення впорядкованості, структури й організації системи; 6) аналіз принципів поведінки системи як цілої організованої множини; 7) вивчення процесів управління, що забезпечують стабільний характер поведінки досягнення системою результатів. Тому ми їх будемо використовувати для структурування складових індивідуального здоров'я у процесі моделювання.

Професійна діяльність вчителя також тісно пов'язана із соціальними взаємодіями різних рівнів, тому цей чинник потрібно ураховувати під час розгляду індивідуального здоров'я вчителя як представника соціально значущої професії, відповідального за відтворення та розвиток інтелектуального та культурного рівня суспільства.

У науковій літературі питання здоров'я вчителів найчастіше асоціюються з поняттям професійного здоров'я. Під професійним здоров'ям науковці розуміють інтегральну характеристику функціонального стану організму за фізичними та психічними показниками з метою оцінки його здатності до певної професійної діяльності, а також стійкості до несприятливих факторів, які супроводжують цю діяльність [10; 11]. Основними його показниками вважаються (за Л. Мітіною) особистісні якості, емоційний стан та процеси самокерування [11]. Б. Долинський визначає професійне здоров'я вчителя як «цілісний багатомірний динамічний стан організму, що дозволяє педагогу максимально реалізовувати свій творчий потенціал у професійно-педагогічній діяльності» [4, с. 28].

Серед науковців існує багато недостатньо вирішених у термінологічно-поняттєвому плані дефініцій, які б в цілому описували співвідношення між індивідуальним здоров'ям вчителя, його професійним здоров'ям та індивідуальним здоров'язбереженням як професійною якістю і компетентністю. Цікавими, на нашу думку, тут є роботи Б. Долинського, який розглядає професійне здоров'я вчителя як підсистему у системі його індивідуального здоров'я [3, с. 65] (виділено нами – Г.Ж.). Таким чином, не виникає жодних сумнівів щодо логічного включення професійного здоров'я до складових індивідуального здоров'я поряд з фізичним, психічним, соціальним, духовним.

Що стосується моральної складової здоров'я, то вона доволі рідко описується валеологами, і частіше є предметом педагогічних досліджень з

теорії виховання. У контексті індивідуального здоров'язбереження вчителя її розглядають Г. Воскобойнікова, Б. Долинський, як складову культури здоров'я Л. Лохвицька, Н. Малярчук, В. Соколов, та ін. «Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, що є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві...», – вказує Б. Долинський [3, с. 66], – «...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» [там само]. Саме ціннісно-мотиваційна спрямованість цього компонента, на наш погляд, є найважливішою складовою становлення індивідуального здоров'я людини.

Для того, щоб представити усі складові індивідуального здоров'я людини у вигляді цілісної системи, нами було застосовано метод універсального моделювання, запропонований В. Поляковим – «метод конструювання схеми системних відносин, що відображають універсальні закономірності організації структури системи і циклічності її поетапного формування...» [14, с. 4]. В основі даного методу лежать 4 інтегральні моделі, які можуть бути використані (в їх модифікаціях) в усіх розділах практичної діяльності людини. У нашому моделюванні ми використали модель № 1 – модель ієрархії цілей системи (аттракції).

За допомогою причинно-системного аналізу, який розглядає системні відносини з точки зору багатовимірних причинно-наслідкових зв'язків, було виокремлено характеристики, які оцінюють індивідуальне здоров'я людини як підсистему в системах більш високого рівня [13] (групове (колективне) здоров'я, суспільне здоров'я), а також зв'язки між підсистемами (складовими індивідуального здоров'я) (рис. 1).



Рис. 1. Індивідуальне здоров'я людини в системі ієрархічних зв'язків

Використовуючи універсальну модель № 1, запроповану В. Поляковим [14], а також принципи розглянутих вище базових сфер життя, нами було структуровано складові індивідуального здоров'я людини з урахуванням причинно-системних зв'язків, і на рис. 2 подано схему їх ієрархічно-системного розподілу. Для однозначності інтерпретації у даній схемі наводимо також терміни, що позначають складові здоров'я, англійською мовою (переклад наш – Г. Ж.).

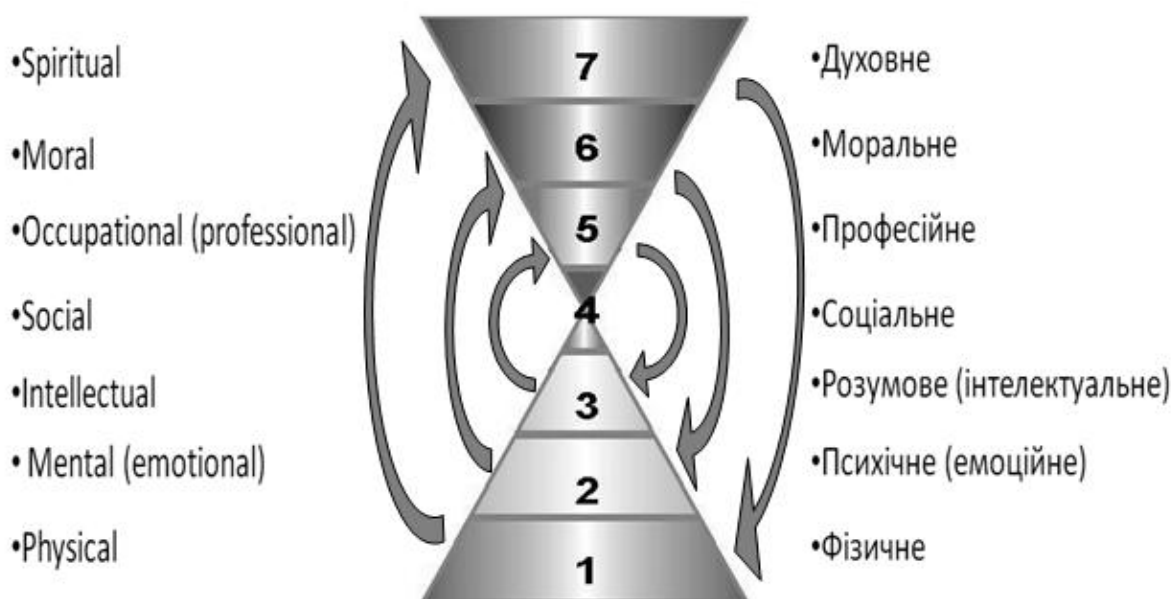


Рис. 2. Універсальна структура індивідуального здоров'я людини (© Г. Жара, 2017)

Причинно-системний підхід дозволяє характеризувати у системі, що моделюється, такі закономірності:

1. Потрійність («Тріада Платона»): за законом полярності, який є основою універсальної світобудови, Платон виділив тріаду тіло–душа–дух, або причина–взаємозв'язок–наслідок [7; 14]. На схемі (рис. 2) верхній трикутник є відображенням сфери причин, цілей, нижній – сфери наслідків, результатів, місце їх з'єднання є точкою переходу (взаємозв'язку), або критичною точкою, де спостерігається критичний стан – «стан крайньої нестійкості, що досягається відкритою неурівноваженою системою в ході попереднього періоду плавного еволюційного розвитку. Ключ до розуміння процесів самоорганізації знаходиться в дослідженні взаємодії відкритих систем з навколишнім середовищем» [16, с. 313].

2. Семирівнева система: наявність потрійності у сфері причин та у сфері наслідків, а також точки переходу між ними, що утворюють 7 узгоджених рівнів. При цьому на кожному рівні є своя тріада і своя семирічність, тобто 7 підрівнів на кожному рівні [7, с. 31]. Тому кожен складову здоров'я можна розглядати за аналогією як самостійну 7-рівневу систему, яка досягла самоорганізації; «самоорганізація – стрибкоподібний природний процес, що переводить відкриту неурівноважену систему, яка досягла у своєму розвитку критичного стану, в новий стійкий стан з вищим рівнем впорядкованості порівняно з вихідним» [16, с. 313].

3. Ієрархічність (наявність різнорівневих зв'язків) та синергетичність (наявність однорівневих зв'язків). Ці зв'язки взаємообумовлені, тобто відбуваються відносно одночасно: людина сама функціонує як система, і водночас, взаємодіючи з іншими людьми, будує з ними різнорівневі відносини [14, с. 6]. Як і будь-яка система, індивідуальне здоров'я людини розвивається на трьох планах: психофізичний (формопобудова), сензитивний

(взаємодія) і ментально-концептуальний (управління). При цьому 7-й рівень відображається у 1-му, 6-й – у 2-му, 5-й – у 3-му, 4-й не має пари і «замикається» сам на собі. Тобто управляти здоров'ям, по суті, ми можемо у першу чергу зі сфери причин (розвиваючи духовне, моральне і професійне здоров'я) впливаючи на сферу наслідків (фізичне, психічне, інтелектуальне здоров'я) через перехідні процеси, які належать до сфери соціального здоров'я, тобто прийняття і самоприйняття, толерантності, особистісної рефлексії, встановлення міжособистісних взаємодій, саморозвитку, самовдосконалення тощо.

З огляду на проведені теоретичне узагальнення та осмислення проблеми структурування складових індивідуального здоров'я людини з позицій причинно-системного підходу, можемо сформулювати визначення індивідуального здоров'я, а також індивідуального здоров'я вчителя у контексті його професійної діяльності.

Індивідуальне здоров'я – цілісний стан фізичного, психічного, розумового, соціального, професійного, морального і духовного благополуччя особистості, який дозволяє їй повноцінно проявляти себе і взаємодіяти в усіх сферах життєдіяльності.

Індивідуальне здоров'я вчителя – стан організму, при якому забезпечується активний психофізичний, емоційно-чуттєвий, інтелектуальний, соціально-свідомий, колективно-креативний, соціально-ієрархічний, світоглядний розвиток особистості педагогічного працівника, його працездатність та ефективність на усіх рівнях здійснення повсякденної і професійної діяльності.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз складових здоров'я людини на основі причинно-системного підходу дозволив структурувати їх, об'єднавши раніше розрізнені і недостатньо систематизовані складові у цілісну систему. Представлена універсальна структура індивідуального здоров'я людини демонструє не тільки взаємозв'язки між його складовими, але й дозволяє пояснити можливості управління здоров'ям.

Список використаних джерел

1. Воскобойнікова Г. Л. Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини // Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. – 2014. – № 8/СХХV. Серпень. – 224 с. – С. 35–39.
2. Гончаренко М. С. Духовність, здоров'я, образование: учеб. пособ. – Харьков: «БУРУН КНИГА», К.: КНТ, 2011. – 176 с.
3. Долинський Б. Т. Визначення сутності поняття «здоров'я» та його роль у професійній діяльності вчителя початкової школи // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.; гол. ред. Носко М. О. Чернігів: ЧНПУ, 2016. – Вип. 136. – 256 с. – С. 63–67.
4. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності: монографія. – Одеса: Видавець М.П. Черкасов, 2010. – 269 с.
5. Жара Г. І. Підготовка майбутніх учителів до формування в учнів валеологічних понять на засадах міжпредметних зв'язків шкільних природничих курсів: дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – К., 2009. – 283 с.

6. Жарая А. И. К вопросу об универсальности формирования понятийного аппарата при изучении дисциплин валеологической направленности // *Здоровье. Личность. Общество* : сборник научных трудов / сост. А. В. Алёшичева. Харьков: Финарт, 2014. – 364 с. – С. 285–303.
7. ИНТЕКО. Колледж системологии и кардинальной психодиагностики. Кн. 1. / сост. Т.И. Песина, А.А. Боляновская, Н.В. Малыхина. – Мн.: ВЭВЭР, 2001. – 136 с.
8. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
9. Кузнецова А. Г. Развитие методологии системного подхода в отечественной педагогике: монография. – Хабаровск: Изд-во ХК ИППК ПК, 2003. – 152 с.
10. Мешко Г.М. Професійне здоров'я педагога як необхідна умова його творчого кар'єрного зростання // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: зб. наук. праць.* – Вип. 9(19) / відп. ред. Н. В. Гузій. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С. 195–199.
11. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: ИЦ «Академия», 2004. – 320 с.
12. Міляєва В. Р., Бреус Ю. В. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій // *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія.* – 2012. – X (23). – С. 414-422.
13. Панов В. А. Причинно-системный подход в системе непрерывного образования // *Парадигмы знаний у новую эпоху: назустріч глобальним змінам: матеріали 1-ї Міжнародної наукової конференції (Чернігів, 14 грудня 2012 р.).* – Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2012. – 96 с. – С. 75–78.
14. Поляков В. А. Инновационные методы исследований в новую эпоху: универсальное моделирование как алгоритм проектирования в жизни // *Людина та світ в міждисциплінарних дослідженнях як основа нового укладу життя: матеріали 2-ї Міжнародної наукової конференції (Чернігів, 31 жовтня – 1 листопада 2013 р.).* – Чернігів: ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2013. – 88 с. – С. 3–17.
15. Поляков В. А. Универсология. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 320 с.
16. Ревякіна О. Основні теоретико-методологічні підходи до проблеми особистісного здоров'я у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці // *Психологія особистості.* – 2013. – № 1 (4). – С. 308–315.

СУЧАСНІ КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЧИННИКИ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ І СУСПІЛЬСТВА (Іващук Л. Ю.)

Здоров'я нації – показник цивілізованості держави, що відображує рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головний критерій доцільності й ефективності всіх сфер господарської діяльності. Обов'язковим компонентом системи національної освіти мають бути знання про збереження і зміцнення здоров'я, що зробить можливим урахування принципово нових валеологічних (від лат. – *valeo* бути здоровим) вимог до всього змісту освіти, формування валеологічної свідомості та культури здоров'я громадян. Інтегральна характеристика здоров'я особистості і суспільства включає фізичні, духовні та соціальні складові.