

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Тарасова О. В.

Криворізький національний університет

tarasova1509@ukr.net

Обрубінська Д. В.

Криворізький національний університет

obrubinskadiana@gmail.com

В умовах стрімких змін у соціокультурному середовищі, зростаючого тиску на молодь, а також збільшення проблем, пов'язаних із фізичним, психічним здоров'ям та емоційним благополуччям здобувачів освіти в умовах сьогодення, виникає потреба в оновлених підходах до освітнього процесу, що враховують індивідуальні потреби. Особливо важливим є дослідження того, як здоров'язбережувальні технології можуть сприяти розвитку позитивної самооцінки, яка є ключовим чинником успішності особистісного розвитку та соціальної адаптації здобувачів освіти в умовах війни. Проте, на сьогодні спостерігається суттєвий розрив між теоретичними дослідженнями та їх практичним застосуванням у закладах освіти, зокрема в контексті інтеграції психоемоційних аспектів у здоров'язбережувальні практики. Це обмежує потенціал таких технологій у формуванні не лише фізичного, а й психічного здоров'я здобувачів освіти. Існує нагальна потреба в глибшому вивченні ефективності здоров'язбережувальних технологій як інструментів розвитку комплексної особистості, що сприяє гармонійній соціалізації та загальному благополуччю молоді.

Аналіз наукової літератури з теми здоров'язбережувальних технологій та їх впливу на самооцінку здобувачів освіти показує, що цій проблемі присвячено чимало досліджень. Зокрема, В. Лозинський, Л. Антонова та С. Дудко

розглядають здоров'язбережувальні технології як фактори, що сприяють формуванню як фізичного, так і психоемоційного благополуччя здобувачів освіти. Водночас, О. Московченко та А. Баранов акцентують увагу на інтеграції психоемоційних аспектів у навчальний процес та їхній вплив на розвиток позитивної самооцінки здобувачів освіти. Психологи, зокрема О. Асмолов, І. Бех та А. Брушлінський, розглядають самооцінку через призму особистісного розвитку, підкреслюючи її значення для адаптації та соціалізації молоді. Крім того, соціальні та філософські аспекти самооцінки в контексті здоров'я досліджуються у працях Г. Апанасенка та В. Войтенка, які вивчають роль здорового способу життя у формуванні самоцінності здобувачів освіти.

У своїй монографії Л. Рибалко [3] здійснює узагальнення наукових підходів до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології» та виокремлює їх основні методологічні орієнтири (див. табл. 1).

Таблиця 1

Авторські визначення терміну «здоров'язбережувальні технології»

Дослідник	Підхід	Дефініція
В. Лозинський	Системний	Система, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення й розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистого та фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти.
Л. Антонова	Діяльнісний, середовищний	Технології задля розв'язання здоров'язбережувальних завдань за допомогою педагогічних прийомів, методів, методик, які не завдають прямої чи опосередкованої шкоди здоров'ю здобувачів освіти і педагогів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання і праці в навчальному закладі.
А. Баранов	Компетентнісний	Технологія навчання основ здоров'я, здорового способу життя, формування картини світу здорової нації.
М. Гончаренко	Інтегрований	Навчально-методичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів.

С. Дудко	Середовищний	Створення сприятливого для здоров'я здобувачів освіти освітнього здоров'язбережувального середовища.
О. Московченко	Компетентнісний, особистісно орієнтований	Сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я особистості, на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, яке, водночас, підвищить рівень працездатності і соціальної активності організму.

Окрім того, проаналізувавши здоров'язбережувальні технології, О. Ващенко виокремлює такі типи [1]:

1. Здоров'язбержувальні – технології, що забезпечують безпечні умови для перебування, навчання, праці у школі, відповідно до фізичних та навчальних можливостей здобувача освіти.

2. Оздоровчі – технології, що відповідають за зміцнення фізичного здоров'я здобувачів освіти: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія.

3. Технології навчання здоров'ю – основи гігієнічної освіти, що включає формування життєвих навичок (емоційна саморегуляція, розв'язання конфліктів, здорове харчування, особиста гігієна), а також профілактику травматизму, зловживання психоактивними речовинами та статеве виховання.

4. Системи виховання культури здоров'я – технології, які спрямовано на формування особистісних якостей, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, усвідомленню його як цінності, підвищенню мотивації до ведення здорового способу життя та розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я близьких.

Отже, зазначені здоров'язбережувальні технології створюють умови не тільки для фізичного аспекту розвитку людини, а й для розвитку особистості, що забезпечує психологічний комфорт і зниження рівня стресу.

Важливою складовою цього процесу є самооцінка. Це поняття

досліджували такі фахівці як: С. Хелс, С. Куперсміт, Дж. Кемпбелл, Л. Лавальє, Р. Бернс, О. Блаженко, О. Козлова, В. Долгова, Ю. Ліпковська, В. Смітанка, тощо. Самооцінка здобувачів освіти є важливим і складним психологічним феноменом, який формується під впливом різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників. За визначенням Р. Бернса, вона має когнітивний, афективний та поведінковий компоненти, які взаємодіють, визначаючи, як особистість сприймає себе та взаємодіє зі світом [4]. М. Розенберг не залишає без уваги порівняння реального «Я» з ідеальним «Я». Згідно його дослідження, цей процес є ключовим для формування ідентичності та самооцінки [5]. Також значну роль у формуванні самооцінки відіграють соціальні фактори. Зокрема, на формування позитивної самооцінки впливає чотири основні механізми. Першим є емоційна реакція значущих дорослих, що включає рівень прийняття дитини, прояви їхньої любові, увагу до спілкування з нею, а також загальне ставлення до її вчинків. Другим чинником є успішність у навчанні та ставлення педагогів, яке може як підтримувати, так і знижувати рівень самооцінки. Третій механізм стосується соціальної взаємодії, зокрема ефективності спілкування з однолітками та наявності дружніх або романтичних відносин, що істотно впливають на оцінку власної значущості. Четвертим фактором є порівняння досягнень з поставленими цілями, а також порівняння себе з іншими людьми, яких юнак вважає важливими чи успішними [2].

Підтримка здоров'я в умовах навчання під час війни допомагає створити атмосферу довіри та підтримки, де здобувачі освіти відчують, що їхнє здоров'я є пріоритетом, а це сприяє розвитку їхньої самоцінності. Проте, важливо зазначити, що така підтримка виявляється ефективною переважно в умовах очного навчання, де можливість безпосереднього контакту з викладачами та однолітками дозволяє формувати середовище взаємної турботи. З переходом на дистанційне навчання ця підтримка стала значно складнішою для реалізації. Адже віртуальний формат навчання значно обмежує можливості для створення такої атмосфери довіри, що водночас ускладнює ефективне впровадження

збережувальних технологій, спрямованих на підтримку фізичного та психічного здоров'я здобувачів освіти. Відсутність живого спілкування, фізичної активності, обмеження соціальних контактів знижують ефективність підходів, які допомагають підтримувати самоцінність здобувачів освіти в традиційному навчальному середовищі.

Отже, здоров'язбережувальні технології сприяють розвитку позитивної самооцінки здобувачів освіти, створюючи атмосферу підтримки й довіри, що важливо для їх соціалізації та адаптації. Ефективність цих технологій залежить від формату навчання: очне навчання дозволяє краще реалізувати ці підходи, тоді як дистанційне навчання обмежує можливості для соціальних взаємодій і знижує ефективність підтримки. Для максимального впливу на самооцінку необхідно інтегрувати психоемоційні аспекти в здоров'язбережувальні практики, що наразі недостатньо розвинено на практиці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко. О. М. Формування в майбутніх учителів компетентності використання здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи. Київ, 2013. С. 17–24.
2. Сергєєнкова О. П. Загальна психологія. URL: <https://westudents.com.ua/knigi/504-zagalna-psihologiya-sergnkova-op.html> (дата звернення: 20.03.2025).
3. Технології здоров'язбереження: теорія і практика: монографія / заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль, 2019. С. 8-25.
4. Burns. R. B. Self-Concept Development and Education. London: Holt, Rinehart and Winston, 1982. 441 p.
5. Rosenberg. M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. 326 p.