

УДК 378.147:613:796

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/29.209538>**Дмитро КУЗЬМЕНКО,**
orcid.org/0000-0002-5803-1008аспірант кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) kdo79@ukr.net**ВАЛЕОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ**

У статті розглянуті основні підходи до визначення валеологічної саморегуляції. Визначено, що забезпеченню здорового способу життя майбутніх юристів сприяють валеологічна свідомість і валеологічна поведінка.

Валеологічна саморегуляція студентів бакалаврату спеціальності «Правознавство» виявляється в грамотному доборі напрямів діяльності, засобів, моделей, рішень, спрямованих на використання їхніх професійних здібностей.

Мета статті – проаналізувати основні підходи до визначення сутності валеологічної саморегуляції як складової частини індивідуальної культури майбутніх юристів.

Наукова новизна: визначено й обґрунтовано сутність валеологічної саморегуляції в системі професійної підготовки студентів бакалаврату спеціальності «Правознавство».

Для реалізації мети нашого дослідження використано такі теоретичні й емпіричні методи: теоретичний аналіз, порівняння та зіставлення – для визначення стану розкриття проблеми дослідження в педагогічній науковій літературі, вивчення словників, енциклопедій, авторефератів, дисертацій, інтернет-ресурсів, досвіду роботи науково-педагогічних працівників вищої школи України – діагностування (опитування – анкетування, бесіда; спостереження – педагогічне спостереження, самоспостереження; тестування).

Валеологічна саморегуляція – це інтегративна особистісна якість, що формується у процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я, до організації здорового способу життя, набуття досвіду застосування валеологічних знань, умінь і навичок у практиці організації здорового способу життя, розвитку всіх компонентів валеологічної свідомості. Спираючись на дослідження вітчизняних і закордонних учених, ми виділили рівні валеологічної саморегуляції студентів бакалаврату спеціальності «Правознавство»: адаптивний, репродуктивний, евристичний, креативний. Принциповими підходами, що сприяють успішній валеологічній саморегуляції майбутніх юристів, є системний і діяльнісний.

Перспективами подальших наукових розвідок вважаємо вивчення валеологічної інтуїції як важливої складової частини валеологічної саморегуляції.

Ключові слова: валеологія, студенти, саморегуляція, майбутні юристи, цінність, рівні валеологічної саморегуляції.

Dmytro KUZMENKO,
orcid.org/0000-0002-5803-1008Postgraduate Student of the Department of Social Work and Educational and Pedagogical Sciences
of T. H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium"
(Chernihiv, Ukraine) kdo79@ukr.net**VALEOLOGICAL SELF-REGULATION OF FUTURE LAWS**

The main approaches to the definition of valeological self-regulation are considered in the article. It has been determined that valeological consciousness and valeological behavior contribute to ensuring a healthy lifestyle for future lawyers.

Valeological self-regulation of undergraduate students of the specialty "Law" is manifested in a competent selection of activities, tools, models, decisions aimed at the use of their professional abilities.

The purpose of the article is to analyze the main approaches to defining the essence of valeological self-regulation as a component of the individual culture of future lawyers.

Scientific novelty: the essence of valeological self-regulation in the system of professional training of undergraduate students of the specialty "Jurisprudence" is determined and substantiated.

The following theoretical and empirical methods were used to realize the purpose of our research: theoretical analysis, comparison and comparison – to determine the state of disclosure of the problem of research in pedagogical scientific literature, study of dictionaries, encyclopedias, abstracts, dissertations, Internet resources, work experience of scientific-pedagogical schools of Ukraine – diagnosis (survey – questionnaire, conversation; observation – pedagogical observation, self-observation; testing).

Valeological self-regulation is an integrative personal quality that is formed in the process of systematic, purposeful education and training on the basis of emotional-value attitude to one's health, to the organization of a healthy lifestyle,

gaining experience of applying valeological knowledge, skills and skills in the practice of organization. healthy lifestyle, development of all components of valeological consciousness. Based on the research of domestic and foreign scientists, we were allocated the levels of valeological self-regulation of students of bachelor's degree in specialty "Law": adaptive, reproductive, heuristic, creative. Systematic and activity-based approaches that contribute to successful valeological self-regulation of future lawyers are systematic and effective.

Prospects for further scientific exploration consider the study of valeological intuition as an important component of valeological self-regulation.

Key words: valeology, students, self-regulation, future lawyers, value, levels of valeological self-regulation.

Постановка проблеми. В умовах сучасної глобальної духовно-екологічної кризи, одним із проявів якої є погіршення здоров'я людства, виникає природний інтерес до проблем екологічного стану навколишнього середовища. У цьому контексті все більше уваги привертає валеологія як наука, що заснована на принципово нових підходах до розуміння феномену здоров'я людини і механізмів його збереження.

Фахівці із проблеми здоров'я, здорового способу життя констатують недостатню дослідженість чинників, які могли б впливати як на зниження захворюваності населення, так і на соціально-політичну, соціально-економічну і соціально-демографічну обстановку в суспільстві загалом. Особливо актуальним стає процес формування здоров'я студента. У віці від 17 до 23 років, що відповідає періоду студентства, відзначається продовження функціонального росту і розвитку організму, що, у свою чергу, створює додаткові негативні чинники для виникнення патологічних станів. Навчання в закладах вищої освіти характеризується значною емоційною й інтелектуальною напругою основних психічних функцій, гіпокінезією, наявністю стресових ситуацій. У процесі хронічної гіпокінезії знижується розумова працездатність, а тривалі емоційні перенапруги ведуть до швидкого її виснаження. Невипадково цей період є дуже тривожним і потребує посиленої уваги до збереження і підтримки здоров'я молоді (Степко, 2004: 7; Дудорова, Волошина, 2016: 112).

Аналіз досліджень. Значущість проблеми здорового способу життя, формування культури здоров'я особистості зумовила появу нового наукового напрямку – валеології, досліджень із проблем валеологічної освіти та виховання (І. Брехман, М. Гриньова, С. Грищенко, М. Носко, Ю. Носко). Останніми роками серед закордонних досліджень виокремилась педагогічна валеологія (Л. Татарнікова), яка розглядає валеологічне виховання, валеологічний супровід дітей і юнацтва. У роботах Л. Дудорової, О. Волошиної та інших авторів розкрито загальні підходи до соціальних технологій щодо формування валеологічного світогляду і засад здорового способу життя; визна-

чено головні напрями оптимізації способу життя, проведено аналіз сучасних оздоровчих систем і програм. Діяльнісну самореалізацію особистості (яка тісно пов'язана із саморегуляцією) в освітньому просторі досліджує колектив авторів, очолюваний С. Максименком.

Мета статті – проаналізувати основні підходи до визначення сутності валеологічної саморегуляції як складової частини індивідуальної культури майбутніх юристів.

Наукова новизна: визначено й обґрунтовано сутність валеологічної саморегуляції в системі професійної підготовки студентів бакалаврату спеціальності «Правознавство».

Для реалізації мети нашого дослідження використано такі теоретичні й емпіричні **методи:** *теоретичний аналіз, порівняння та зіставлення* – для визначення стану розкриття проблеми дослідження в педагогічній науковій літературі, вивчення словників, енциклопедій, авторефератів, дисертацій, інтернет-ресурсів, досвіду роботи науково-педагогічних працівників вищої школи України – *діагностування* (опитування – анкетування, бесіда; спостереження – педагогічне спостереження, самоспостереження; тестування).

Виклад основного матеріалу. Проблема валеологічної саморегуляції тісно пов'язана як із професійним, так і з особистісним самовдосконаленням, актуальна для багатьох наук: антропології, психології, педагогіки професійної освіти, і це дає можливість виділити основні підходи до визначення її сутності у процесі професійної підготовки студентів закладів вищої освіти (Дудорова, Волошина, 2016: 112; Кушнір, 2001: 101).

Феномен валеологічної саморегуляції розглядається як творча діяльність людей, спрямована на створення і засвоєння цінностей, норм, знакових систем; як результат цієї діяльності; як стан окремої людини, що характеризується певним рівнем усвідомлення та використання цих норм; як система механізмів передачі наукових знань і етичних цінностей, що історично склалася в суспільстві; як творчість з усіма характеристиками творчого акту; як певний рівень опанування професії; як продуктивний процес засвоєння та створення соціальних цінностей (Зайцев, 1996).

Розгляд валеологічної саморегуляції як особливої досконалості, безпосередньо пов'язаної із самовдосконаленням та формуванням здорового способу життя, що характеризуються відповідністю не загальним суспільним нормам, а еталонам, встановленим у правозастосовчій сфері діяльності. Для нашого дослідження важливо спиратися на визначення поняття «самовдосконалення», запропоноване науковцем Г. Нестеренко: «Самовдосконалення – породжений фундаментальною потребою особистості процес об'єктивізації її сутнісних сил, що відбувається завдяки її власній діяльності та веде до включення особистості в ієрархічно вищі системи». Відсутність самовдосконалення у професії юриста, як і наявність окремих її деструктивних форм, призводять до зворотних негативних наслідків виконання професійних функцій у правозастосовчій діяльності (Грибан, 2005: 11).

Валеологічна саморегуляція студентів бакалаврату спеціальності «Правознавство» виявляється у грамотному доборі напрямів діяльності, засобів, моделей, рішень, спрямованих на використання їхніх професійних здібностей. Валеологічна саморегуляція – це складова частина індивідуальної культури, яка об'єднує цінності та професійні якості, що сприяють у своїй сукупності соціально корисній реалізації професійного потенціалу майбутніх юристів. Вона включає особистісний компонент, у якому інтегровано цінності, властивості, здібності, необхідні для валеологічної саморегуляції, та діяльнісний компонент, що поєднує знання та вміння, які потрібні майбутньому юристу для соціально корисного професійного вдосконалення. Валеологічна саморегуляція має інтеграційну властивість цілого, яка не зводиться до властивостей окремих частин та ієрархічно включена в системи більш високого порядку (Дудорова, Волошина, 2016: 113; Татарнікова, 1995: 147).

Провідним завданням дослідження проблеми валеологічної саморегуляції постає визначення критеріїв та рівнів її сформованості в майбутніх юристів. Критеріями оцінки сформованості валеологічної саморегуляції студентів є (в особистісному компоненті): сприйняття буття, емпатія, самовідношення, автономність, ціннісні орієнтації. У діяльнісному компоненті: креативність, цілеспрямованість, професійне самосприйняття, комунікативність. Оцінка за такими критеріями можлива завдяки використанню кількісних та якісних показників. Кількісними показниками виступають емпіричні результати, отримані, наприклад, у результаті використання психо-

діагностичних методик «Самоактуалізаційний тест» (далі – САТ) та «Мета – засіб – результат» (далі – МЗР). Якісними показниками є результати експертного оцінювання та самооцінювання студентів за визначеними рівнями (Дудорова, Волошина, 2016: 113): низький рівень, для якого характерні: невміння правильно оцінити свої якості у формуванні здорового способу життя, відсутність розуміння інших людей, викладачів, одногрупників, клієнтів, їхніх емоцій і почуттів; реакція на деякі емоційні ситуації роздратуванням, гнівом або агресивністю; високий рівень егоцентризму; схильність перекладати відповідальність за свої невдачі на інших людей; відсутність свідомого контролю над подіями у процесі збереження власного здоров'я, зокрема над особистісно значущими; відсутність орієнтації у визначенні особистісних цінностей, ідеалів істини, краси, доброти, цілісності здоров'я; формальне прийняття раціонального харчування та фізичної культури як особистісних цінностей; середній рівень, що характеризується: самостійністю суджень під час вирішення поставлених здоров'язбережувальних завдань; активністю й ініціативністю у валеологічній діяльності; сформованістю організаторських, проектувальних, конструктивних умінь; розвинутою рефлексією. Цей рівень характеризується невмінням контролювати свій емоційний стан, небажанням прислухатися до інших людей, захистом своїх корисливих інтересів на шкоду інтересам інших, як у соціальному плані, так і у збереженні власного здоров'я; високий рівень характеризується глибоким усвідомленням сутності валеологічної культури, самостійною оцінкою та вибіркоким прийняттям її елементів; стабільним проявом і високим рівнем усіх складових частин культури валеологічної саморегуляції в будь-яких обставинах. Реалізація складових частин культури валеологічної саморегуляції набуває вільного, творчого характеру, що виявляється у високому рівні знань і вмінь, необхідних як для юридичної, так і для валеологічної діяльності, у потребі в постійному професійному самовдосконаленні, розвинутій рефлексії й адаптивності (Дудорова, Волошина, 2016: 113).

Погоджуємося із твердженням вітчизняних учених, які досліджували діялісну самореалізацію особистості в освітньому просторі, що майбутнім юристам «слід звернути увагу на «Потенціал людяності або толерантності», який поєднує риси дружнього та терплячого ставлення до оточення, а також відкритості до нових людей та вражень: екстравертованість, доброзичливість, товариськість, кооперативність, широту світогляду,

відкритість до культури, відкритість новому досвіду, динамізм та наполегливість. Наступною значущою навичкою є «Розвиток стресостійкості та профілактика емоційного вигорання», яка включає техніки саморегуляції, переосмислення, зміну перспективи, поглиблення змісту» (Максименко, 2017: 205).

Маємо погодитися з думкою вітчизняних науковців, що «валеологічна саморегуляція є багаторівневим утворенням та входить до складу загальної культури майбутніх юристів, що характеризує глибину освоєння валеологічної спрямованості». Знання в галузі валеології, уміння виділяти їхню виховну сутність і використовувати у практиці організації здорового способу життя майбутніх юристів. На основі вищевикладеного можемо виділити три етапи валеологічної саморегуляції:

1. Етап валеологічної свідомості – коли відбувається постійне накопичення майбутніми юристами знань у галузі збереження, підтримки і зміцнення власного здоров'я.

2. Етап валеологічного мислення – процес визначення студентами бакалаврату спеціальності «Правознавство» змісту валеологічних знань, осмислення їхньої моральної, духовної сутності, виховної цінності, переживання активного, позитивного ставлення до них і намагання втілити ці знання в правозастосовчу діяльність;

3. Етап валеологічної діяльності – організація особистістю здорового способу життя (Дудорова, Волошина, 2016: 113).

Погоджуємося з вітчизняними науковцями, що наголошували на необхідності формування в майбутніх фахівців морального ставлення до свого здоров'я, що виражається в бажанні і потребі бути здоровим, вести здоровий спосіб життя. Вони повинні усвідомлювати, що «здоров'я для людини – найважливіша цінність, головна умова досягнення будь-якої життєвої мети, і кожен сам несе відповідальність за збереження і зміцнення свого здоров'я. Щоб мотивувати його на здоров'язберігаюче поведіння, необхідно зацікавити, створити позитивні емоції під час освоєння знань, дати відчуття задоволення від методів оздоровлення, використовувати позитивні приклади з навколишнього життя, особистий приклад батьків, педагогів» (Грибан, 2005: 9; Дудорова, Волошина, 2016: 113).

Також позитивно оцінюємо дослідження вітчизняної вченої С. Грищенко, яка вважає, що «саморегуляція відбувається упродовж життя під впливом соціального середовища, системи виховання, професійної та особистісно-рольової діяльності людини» (Грищенко, 2019: 129).

Науковець доводить, що «існує методика саморегуляції студента, яка охоплює такі напрями: загальне поняття про саморегуляцію; зміст методики; перелік основних соціально-психологічних новоутворень студентів; педагогічні основи управління процесом саморегуляції студентів; практичні заходи специфічного призначення» (Грищенко, 2019: 129, 130). С. Грищенко вважає, що процес самовдосконалення тісно пов'язаний із саморегуляцією. Особливо важлива спроба дослідити це під час фахової підготовки майбутніх юристів.

На основі аналізу й узагальнення низки досліджень були встановлені такі принципові підходи, що сприяють успішній валеологічній саморегуляції майбутніх юристів:

1. Системний підхід. Студенти бакалаврату спеціальності «Правознавство» мають усвідомлювати, що неможливо зберегти тіло здоровим, якщо не вдосконалювати емоційно-вольову сферу, якщо не працювати з душею і моральністю студента (Брехман, 1993; Грибан, 2005).

2. Діяльнісний підхід. Майбутні юристи мають співпрацювати з викладачами валеологічних дисциплін. Вони мають не направляти студентів на шлях здоров'я, а вести їх за собою цим шляхом (Дудорова, Волошина, 2016: 114).

Спираючись на дослідження Ш. Амонашвілі, Н. Баришевої, Г. Балла, І. Берднікова, І. Глинянкової, В. Кожанова, Г. Костюка, О. Пехоти, С. Сисевої, виділено рівні валеологічної саморегуляції.

Адаптивний рівень. Мета і завдання валеологічної діяльності майбутніх юристів визначені в загальному виді і не є орієнтиром у діяльності. Ставлення до психолого-педагогічних знань індиферентне, немає системи знань і готовності їх використовувати в необхідних валеологічних ситуаціях (Носко та ін., 2013: 9). Практична діяльність будується за заздалегідь відпрацьованою алгоритмізованою схемою, творчість практично не виявляється. Різноманітні види валеологічної діяльності слабо корелюють один з одним. Студенти бакалаврату, що перебувають на цьому рівні, не виявляють активності щодо валеологічної саморегуляції.

Репродуктивний рівень. Майбутні юристи більш високо оцінюють і визнають роль валеологічних знань, виявляється прагнення до встановлення суб'єкт-суб'єктних відносин між учасниками валеологічного процесу, відзначається більш високий індекс задоволення валеологічною діяльністю. На відміну від адаптивного рівня успішніше розв'язуються не тільки організаційно-діяльнісні завдання, але і конструктивно-прогностичні, які передбачають діяльність із цілеспрямування

і планування своїх дій, прогнозу їхніх наслідків. З'являються елементи пошуку нових рішень у стандартних валеологічних ситуаціях. У таких студентів формується позитивна спрямованість потреб, інтересів, схильностей; мислення характеризується наявністю окремих проявів переходу від репродуктивних форм до пошукового.

Евристичний рівень (Дудорова, Волошина, 2016: 114). Зміни відбуваються у структурі технологічного компонента, що свідчить про становлення майбутніх юристів як суб'єктів власної валеологічної діяльності. «Діяльність на цьому рівні відрізняється вираженою гуманістичною спрямованістю у взаємодії з однокурсниками, оточуючим. У структурі валеологічного мислення важливе місце посідає валеологічна рефлексія, емпатія, що забезпечують реальне глибоке розуміння й усвідомлення дій і вчинків. Це виявляється у виборчому ставленні до пропонованих форм валеологічної діяльності, в опануванні основних методів пізнання й аналізу власної діяльності» (Дудорова, Волошина, 2016: 114).

Креативний рівень. Відрізняється високим ступенем самостворюючої діяльності. Технологічна готовність особистості цього рівня набуває цілісного, завершеного характеру. Особливе місце в її структурі належить аналітико-рефлексивним умінням; усі компоненти технологічної готовності тісно корелюють один з одним, виявляють велику кількість значущих зв'язків і утворюють цілісну структуру діяльності. У структурі кожного компонента виявляються «ядерні», системоутворюючі елементи. У діяльності студента важливе місце

посідають такі форми прояву творчої активності, як валеологічна імпровізація, валеологічна інтуїція, уява, які забезпечують оригінальне, продуктивне вирішення валеологічних завдань; у структурі особистості гармонійно поєднуються наукові і валеологічні інтереси і потреби; високий рівень валеологічної рефлексії і творчої самостійності створюють умови для ефективної саморегуляції індивідуально психологічних, інтелектуальних можливостей особистості (Татарнікова, 1995: 147).

Висновки:

1. Валеологічна саморегуляція – це інтегративна особистісна якість, що формується у процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я, до організації здорового способу життя, набуття досвіду застосування валеологічних знань, умінь і навичок у практиці організації здорового способу життя, розвитку всіх компонентів валеологічної свідомості.

2. Спираючись на дослідження вітчизняних і закордонних учених, виділено рівні валеологічної саморегуляції студентів бакалаврату спеціальності «Правознавство»: адаптивний, репродуктивний, евристичний, креативний.

3. Принциповими підходами, що сприяють успішній валеологічній саморегуляції майбутніх юристів, є системний і діяльнісний.

Перспективами подальших наукових розвідок уважаємо вивчення валеологічної інтуїції як важливої складової частини валеологічної саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брехман И. Валеология. Санкт-Петербург : Наука, 1993. 170 с.
2. Грибан В. Валеология : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 256 с.
3. Грищенко С. Самовдосконалення особистості : монографія. Чернігів : Видавництво «Десна Поліграф», 2019. 192 с.
4. Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі : монографія / колектив авторів : В. Бучма та ін. ; за ред. С. Максименка. Київ : Видавничий дім «Слово», 2017. 262 с.
5. Дудорова Л., Волошина О. В. Валеологічне самовдосконалення як складова індивідуальної культури студентів ВНЗ. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2016. Вип. 137. Серія «Педагогічні науки». С. 112–115.
6. Зайцев В. Валеология – учение о здоровье : учебное пособие. Харьков, 1996. 160 с.
7. Кушнір В. Системний аналіз педагогічного процесу: методологічний аспект. Кіровоград, 2001. 348 с.
8. Носко М., Грищенко С., Носко Ю. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : МП «Леся», 2013. 160 с.
9. Татарнікова Л. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. Санкт-Петербург : Петроградский и К°, 1995. 350 с.

REFERENCES

1. Brekhman I. I. (1993). Valeologiya [Valeology]. Sankt-Peterburg : Nauka. [in Russian].
2. Ghryban V. Gh. (2005). Valeologhija [Valeology] : navchaljnyj posibnyk [Tutorial]. Kyjiv : Centr navchaljnoji literatury. [in Ukrainian].
3. Hryshchenko, S. V. (2019). Samovdoskonalennja osobystosti [Self-improvement of the personality] : monohrafija [a monograph]. Chernighiv, Ukrajinia : Vydavnytstvo "Desna Polighraf". [in Ukrainian].

4. Dijaljnisa samorealizacija osobystosti v osvitnjomu prostori (2017): [Active self-realization of personality in the educational space]: monografija [monograph]. Kolektiv avtoriv : V. V. Buchma, O. V. Ghurova, L. V. Dzubko ta in. Za red. S. D. Maksymenka. Kyjiv : Vydavnychyj Dim "Slovo". [in Ukrainian].
5. Dudorova L. Ju., Voloshyna O. V. (2016). Valeolopchne samovdoskonalennja jak s kladova indyvidualjnoji kuljтуры studentiv VNZ. [Valeological self-improvement as a component of the individual culture of university students]. *Visnyk ChNPU imeni T.Gh. Shevchenka – Bulletin of the National Technical University named after T.G. Shevchenko*. Vyp. 137. Serija : Pedagoghichni nauky, pp. 112–115. [in Ukrainian].
6. Zajtsev V. P. (1996). Valeologiya – uchenie o zdorove [Valueology – the doctrine of health] : uchebnoe posobie [tutorial]. Kharkov. [in Ukrainian].
7. Kushnir V. A. (2001). Systemnyj analiz pedagoghichnogho procesu: metodologhichnyj aspekt. [System analysis of pedagogical process: methodological aspect]. Kirovograd. [in Ukrainian].
8. Nosko M. O., Ghryshhenko S. V., Nosko Ju. M. (2013). Formuvannja zdorovogho sposobu zhyttja [Building a healthy lifestyle]: navchaljnyj posibnyk [A tutorial]. Kyjiv : MP "Lesja". [in Ukrainian].
9. Tatarnikova L. G. (1995). Pedagogicheskaya valeologiya : Genesis. Tendentsii razvitiya. [Pedagogical Valeology : Genesis. Development trends]. Sankt-Peterburg : Petrogradskiy i K°. [in Russian].