

*training potential teams for team work, there is always a possibility of destruction of the group due to conflicts among its participants.*

*The conclusion is made on the necessity of implementing a system of joint and effective activity in the educational process.*

**Key words:** *students, educational process, teambuilding, team interaction, Agilecoach system, experimental results.*

*Стаття надійшла 14 грудня 2018 р.*

УДК 37.091.12.011

**В. П. Ясінський**

## **ДО ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ**

*Проаналізовано процес формування здоров'язберігаючої поведінки в суспільстві та активної життєвої позиції його членів стосовно свого здоров'я. Доведено неможливість цього процесу без свідомої та активної участі науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти з підготовки майбутніх психологів. Зазначено, що розуміння можливості і необхідності формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я, тобто сформована валеологічна компетентність викладачів, є ознакою їх професійної придатності до повноцінного виконання педагогічних функцій, зразком для наслідування студентами-майбутніми психологами.*

**Ключові слова:** *індивідуальне здоров'я, компетентність, валеологічна компетентність, здоровий спосіб життя, методи формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я.*

**Постановка проблеми.** У системі загальнолюдських цінностей, що визначають соціальну політику держави, безсумнівний пріоритет належить здоров'ю. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, вона забезпечує її повноцінне біологічне існування та гармонійний розвиток особистості, це універсальний феномен, який має і біологічний, і духовний виміри.

Насамперед це стосується педагогічної діяльності науково-педагогічних працівників (НПП) загалом, а передусім закладів вищої освіти (ЗВО) з підготовки майбутніх психологів, здоров'я яких є одним із визначальних показників «якості професійного життя», а також важливою умовою ефективності трудової діяльності, реалізації функцій просвітництва, розвитку творчого потенціалу та самореалізації. Валеологічна компетентність НПП суттєво впливає на індивідуальне здо-

ров'я, рівні здоров'язберігаючої освідченості студентів і загалом на результати всієї педагогічної роботи.

**Стан дослідження.** У Середньовіковій Греції культ тіла зводився в ранг державних законів і суворо контролювався державою. А в Стародавній Спарті заняття фізичними вправами й найперше бігом, були обов'язковими для всіх громадян – високий рівень їхнього здоров'я залишається досі еталоном. У своїх працях М. А. Добролюбов зазначав, що патологічні розлади та хвороби «в першу голову» педагогів, не дають людині «можливості виконувати свого призначення» та здійснювати «піднесену духовну діяльність». Окремі аспекти формування, зміцнення та збереження здоров'я педагогів відображено у працях О. Микитюк, Г. Мешко, О. Антоновського, Л. Мітіної та інших науковців і потребують систематизації й формування загальних підходів і стратегій поведінки. З огляду на це особливої актуальності набуває проблема збереження професійного здоров'я НПП через формування та самовиховання валеологічної компетентності викладачів ЗВО.

Аналіз результатів досліджень науковців у галузі формування здорового способу життя (Н. П'ясецька, В. Горашук, Г. Кривошеева, В. Бобрицька, С. Лапаєнко, В. Нестеренко, І. Поташнюк, Є. Чернишова та ін.), а також наукових праць вітчизняних і закордонних учених, присвячених проблемі «компетенізації освіти» (К. Абульханова-Славська, І. Єрмаков, Л. Лук'янова, О. Овчарук, В. Піщулін, О. Пометун та ін.) свідчать, що у вітчизняній педагогіці відчутний брак наукових досліджень, у яких обґрунтовувались би теоретичні та методичні підходи до формування валеологічної компетентності педагогів, не з'ясовано суть цього поняття. Публікацій щодо валеологічної компетентності викладачів ЗВО з підготовки психологів майже немає. Все викладене й зумовлює актуальність цього дослідження.

**Мета** статті – з'ясувати необхідність формування валеологічної компетентності, підтримувати і зміцнювати індивідуальне здоров'я НПП, удосконалювати методи та заходи їх реалізації.

**Виклад основних положень.** Характеризуючи педагогічну професію, потрібно зазначити, що це один із найскладніших видів інтелектуальної діяльності, який вимагає великої психоємційної напруги, за низьких фізичних навантажень і м'язової активності – гіподинамії (гіпокінезії). Особливістю професійної діяльності НПП є: напруженість когнітивних процесів із високою динамічністю і силою перебігу збудливо-гальмівних процесів у центральній нервовій системі; необхідність ухвалювати термінові та нестандартні рішення; висока можливість виникнення конфліктних ситуацій; нерівномірність навантажень; великий за обсягом і щільний потік нової інформації; нерегла-

ментований графік роботи; складність формування взаємин із керівництвом і студентами; вимушений темп роботи; значна напруга пізнавальних процесів (пам'яті, уваги); великий обсяг значущої інформації; низька фізична активність. Оскільки інтелектуальна діяльність у процесі еволюції виникла значно пізніше м'язової, механізми пристосування до неї у біологічного виду «*Homo Sapiens*» ще не достатньо досконалі. І цей процес очевидно ускладнюється двома взаємопротилежними обставинами. З одного боку, дедалі більше знижується фізична активність НПП, тобто посилюється шкідлива дія гіподинамії (гіпокінезії). З іншого – обсяг інформації у світі кожні 10–12 років збільшується вдвічі. Від сучасної людини, а від НПП насамперед, вимагається дедалі вища психоемоційна стійкість до тривалих і потужних нервових напружень, більші концентрація, обсяг і переключність уваги. Сумісна дія цих двох чинників призводить до перезбудження кіркових аналізаторів кори головного мозку і невротизації – виникнення функціональних розладів, а хронічна утома – до морфологічних змін (розвитку вегетативно-соматичних хвороб), значного і тривалого зниження працездатності. Це підтверджують і результати проведених (Г. Мешко [1], О. Мешко [1], В. Колбанова [2] та ін.) досліджень. Зазвичай педагоги низько оцінюють стан свого здоров'я. Оцінюючи за 4-бальною градацією (відмінно, добре, задовільно, погано) більша частина НПП (63,1%) вважає своє здоров'я задовільним й лише 28,3% називають його добрим або відмінним. З-поміж опитаних 55,9% визнали наявність у себе хронічних захворювань. Важливо наголосити, що 63,7% педагогів (більшість) указують на погіршення свого здоров'я у віці 20–40 років, тобто у період найінтенсивнішої професійної та суспільної діяльності, що вкотре підтверджує професіогенний характер порушень їх здоров'я. У дослідженні, проведеному Г. Мешко та О. Мешко з оцінки загального стану свого здоров'я, більшість педагогів (67,5%) вибрали варіант відповіді «задовільно». Варіант відповіді «відмінно» не обрав жодний з опитаних, на варіант «добре» вказали 30% респондентів, оцінили стан свого здоров'я як «незадовільно» 2,5% педагогів. Велика кількість опитаних (77,3%) вказала на наявність різних за виявами порушень у власній психоемоційній сфері (поганий сон, пригнічений настрій, напруженість, неспокій, тривожність, дратівливість, гнів, агресивність, труднощі у спілкуванні та керуванні своїми емоціями, зниження працездатності). За результатами психофізіологічного обстеження, резервні можливості їхнього організму наближені до виснаження [1, с. 77–78]. За результатами низки наукових досліджень, спостережень і опитувань НПП, стресогенними для них є непорозуміння зі студентами, колегами, несправедливе ставлення до них

керівництва закладом освіти, сімейно-побутові негаразди. А якщо до цього додати ще неадекватну заробітну платню, погані житлові умови, матеріальні нестатки тощо, то все це може призвести до невротичних розладів, різноманітних порушень у психоемоційній сфері. І, як наслідок, може розвиватися цілий спектр соматичних захворювань – судинні захворювання мозку (інсульт), гіпертонія, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда, гастрит, виразкова хвороба шлунка, цукровий діабет, порушення ендокринної та репродуктивної систем тощо.

Варто зазначити, що, незважаючи на формальну освіченість НПП, у них немає повного усвідомлення цінності свого здоров'я, педагоги мало піклуються про свій фізичний і психологічний стан, ігноруючи дотримання режиму, активний відпочинок, заняття фізичною культурою та спортом, маючи шкідливі звички, насамперед переїдання, тощо. Так, усі опитані педагоги усвідомлюють цінність свого здоров'я, проте тільки 15% з них намагаються його зміцнити. А 35% педагогів роблять це епізодично, 50% – повністю ігнорують правила здорового способу життя. Причому, близько 40% НПП готові пожертвувати здоров'ям заради досягнення успіху в професійній діяльності та досягнення матеріального благополуччя [3, с. 45]. Водночас викладачі, коли хворіють, зазвичай (52,8%) листок непрацездатності («лікарняний») не беруть, майже ніколи – 32,2% опитаних. Тобто проводять неповноцінне лікування або зовсім не лікуються, крім того, сприяючи поширенню інфекційних захворювань. Пояснюють це так: «Не звертаю уваги на стан здоров'я», «вважаю, що хвороба пройде сама собою», «нема часу», «нема коштів». Характерне для НПП підвищене почуття відповідальності змушує працювати навіть тоді, коли потрібно повноцінно лікуватись. Завжди звертаються по кваліфіковану медичну допомогу лише 15% опитаних педагогів [1, с. 77–78]. Результати опитувань підтверджують несформованість у викладачів валеологічної компетентності, яка охоплює активні дії людини, великі затрати енергії, волі, знань, умінь та навиків, спрямованих на бережливе ставлення до свого здоров'я. Вона спонукає до діяльності, що спрямована на дотримання здорового способу життя й оздоровлення організму. Здоровий спосіб життя – це типова форма життєдіяльності традиції, звички, дії, стереотипи, певні обмеження, спрямовані на зміцнення здоров'я, досягнення оптимальної якості життя та зниження ризику захворювань, який досягається гармонійним режимом поєднання роботи та відпочинку, фізичною активністю, оптимальним харчуванням, дотриманням гігієни, відсутністю шкідливих звичок, а також найважливішою складовою – доброзичливим ставленням до оточення і до життя взагалі в будь-яких його виявах, тобто позитивною життєвою установкою. Щоб бути

здоровим, потрібно постійно докладати зусиль і дотримуватися принципів здорового способу життя. Потрібно мати силу волі й тверде бажання досягти цього [4]. Ризик нехтування власним здоров'ям заради кар'єри, грошей і через гіпервідповідальність полягає у виникненні різних видів порушень у фізичному, психічному та репродуктивному здоров'ї, особистісному статусі й соціальній поведінці людини. Будь-яка хвороба призводить до астенизації організму, так у хворої людини відбуваються зниження всіх видів і насамперед інтелектуальної працездатності. У неї послаблюються всі психічні процеси сприймання, утримання й відтворення інформації, погіршуються якості уваги, змінюються пороги відчуття і вибірковість сприймання. Хвора людина починає насторожено прислухатися до своїх відчуттів, на які вона раніше не звертала уваги, підвищується чутливість до подразників, що діють на органи чуття (гіперестезія). Тому хворий не переносить яскравого світла, шуму, запахів, перепадів температури. Якщо здорова людина в зоні активної уваги утримує в середньому 7 об'єктів, то у хворої внаслідок астенизації обсяг уваги суттєво зменшується. Спостерігаються труднощі у переключенні на нові види діяльності, знижується стійкість та обсяг уваги. Вона викликає стани тривоги і страху, що може призвести до відчаю й паніки. Інколи недуга супроводжується фіксацією на несприятливих думках, що мають виражене негативне емоційне забарвлення, тривалі захворювання супроводжуються депресією. Внаслідок астенизації та пригніченого стану послаблюються волевовільні процеси, змінюється (зазвичай знижується) апетит, сексуальна активність, спостерігається загальна слабкість й знесилення. Така тенденція унеможливує адекватне виконання ними професійних функцій, негативно впливає на працездатність працівників ЗВО, призводить до виникнення міжособистісних конфліктів у колективах, обумовлює значний тягар витрат системи охорони здоров'я та соціального забезпечення, моральні й економічні втрати. Для держави здоров'я або хвороба кожного її громадянина мають певне конкретне матеріальне вираження, вона повинна оплачувати його лікування; крім того, хворий не виробляє матеріальних цінностей, що позначається на величині національного валового продукту. І, як результат, обмежується економічний потенціал країни, зростає ризик і антигромадських (соціально небезпечних), і самознищуючих (алкоголізм, аутоагресія, суїциди) дій, що завдає дедалі більшої шкоди безпеці в масштабах нації. З протилежного боку, працівник, що систематично займається своїм здоров'ям, виробляє продукції значно більше, ніж той, хто не звертає на це уваги. НПП як позитивна модель, як приклад для наслідування, зобов'язаний формувати у студентів потребу й мотивацію у веденні здорового спо-

собу життя. Професійна придатність педагога потребує від нього високої стійкості до захворювань і стресів, відмови від шкідливих звичок, високої працездатності, вміння аналізувати стан власного здоров'я та керувати ним, високого рівня валеологічної компетентності (освіченості й активності). Ось чому НПП варто замислитися над своїм здоров'ям, володіти високим рівнем валеологічних знань, скласти і дотримуватись індивідуального плану оздоровлення. Цьому сприятиме побудова власної програми збереження індивідуального та професійного здоров'я й усвідомлення Сократівської істини: «Здоров'я – це ще не все, але без здоров'я все ніщо». Твердження К. Д. Ушинського про те, що педагог живе доти, доки вчиться, в сучасних умовах набуває нового особливого значення. Саме життя визначає потребу виховання і самовиховання у викладачів ЗВО і майбутніх психологів валеологічної компетентності, спрямованості на здоровий спосіб життя. Обсяг такої роботи залежить від особливостей кожного конкретного НПП, умов, у яких він живе і працює. Задля профілактики та подолання деструктивних професійних змін в індивідуальному здоров'ї НПП, на наш погляд, в систему педагогічної підготовки та перепідготовки, підвищення кваліфікації необхідне введення валеологічних програм, які реалізують такі функції:

1. Прогностичну. Попередити негативні впливи на здоров'я педагогів професійно-шкідливих факторів.

2. Гностично-дослідницьку. Забезпечити мінімальний рівень наукових знань про професійно-шкідливі фактори роботи НПП, заходи їх попередження й умови формування індивідуального здоров'я.

3. Компенсаторну. Ліквідувати недоліки в базовій освіті щодо збереження і зміцнення здоров'я.

Для формування, підтримання та зміцнення здоров'я НПП потрібно вказати на виняткову важливість таких, характерних освітнім установам, організаційних заходів: оптимізування організації навчального процесу, зміна навчального навантаження викладачів не тільки зменшення його обсягу, а й зміни характеру навчальної діяльності в бік включення в освітній процес систематичної інформації (практичної й теоретичної) про здоров'я людини на різних етапах його життя, формування цінності здоров'я та здорового способу життя; створенні середовища, сприятливого для фізичного, психічного та соціального благополуччя учасників освітнього процесу; підвищення ролі психологічної допомоги педагогам у їхній професійній діяльності; організація систематичної науково-методичної роботи з педагогами, спрямованої на підвищення рівня їх валеологічної компетентності. Водночас доречно з'ясувати, чи потребують викладачі додаткового навчання; чи

є позитивні результати у використанні активних методів навчання і виховання щодо здоров'я; що заважає навчальним закладам здійснювати роботу з формування та поліпшення валеологічної поведінки; як поєднуються (з якими результатами) можливості навчальних закладів з якими-небудь зовнішніми ресурсами; які є (невикористані) можливості для здійснення здоров'язберігаючої діяльності; яка підтримка потрібна педагогам для збереження і зміцнення здоров'я, тощо. У науковій літературі з проблем ортобіозу розглядається низка заходів, спрямованих на здоров'я людини: рекреація як шлях до фізичного здоров'я (тілесно орієнтована психотерапія, дихальні вправи, гімнастика, спеціальні фізичні вправи тощо); катарсис як шлях до духовного здоров'я (спілкування з близькими, маленькими дітьми, домашніми тваринами, творами мистецтва, благодійництво, допомога нужденним, меценатство тощо).

Релаксація як шлях до психічного здоров'я (медитація, аутотренінг, йога, самонавіювання, різні види арттерапії тощо) [5]. Щоб уникати надмірної дії стресів (одного з головних чинників погіршення стану здоров'я викладачів), педагогу необхідно перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим, що дасть змогу зняти емоційну напругу. Адже основою стресостійкої життєвої позиції педагога є пошукова активність, яка виявляється у соціально прийнятих формах [3, с. 77]. Сформована очікувана та бажана мета слугує для людини позитивним стимулом (так званий сублімуючий чинник) та захищає її від негативних наслідків стресу. Однак під час реалізації намічених планів, НПП заспокоюється, «розслабляються», вдовольняючись досягнутим, що одразу впливає на стан індивідуального здоров'я. Психіка втрачає свій ієрархічний потенціал, доти педагог її певним чином не організує, тобто знову мобілізує до повної самовіддачі. Чинниками попередження та подолання стресів є хобі (захоплення, які приносять радість і вдоволення). Порівняно нетривалий час заняття улюбленою справою приносять потужне задоволення і поліпшує емоційний стан і самопочуття людини. Дуже добре, якщо хобі поєднується з фізичною активністю і перебуванням на свіжому повітрі. Практично значущою, на думку психологів, є програма Н. Самоукіної [6], це програма психологічного захисту від несприятливої дії стресорів. Ця програма складається з п'яти складових: екологія духовного світу, екологія почуттів і переживань, екологія думок, екологія підвладного й екологія способу життя. Вона успішно використовується НПП для формування стресостійкості та зміцнення індивідуального здоров'я, допомагає їм досягнути педагогічних успіхів, професійного довголіття та кар'єрного зростання.

Для дотримання психоемоційної рівноваги педагогам потрібно враховувати:

- оптимізм;
- управління емоціями;
- позитивне мислення;
- любов до себе;
- доброзичливе ставлення до людей.

Ефективними профілактичними техніками є саморебефінг [7], «антистрес-технології» або елементи антистрес-тренінгу [8].

Для збереження і підтримки здоров'я НПП необхідно застосовувати також лікувально-оздоровчі фізичні вправи, а саме вправи для хребта, насамперед для шийного відділу хребта, вправи для постави. Сприяє індивідуальному здоров'ю загартування повітрям, сонцем і особливо водою, повноцінне харчування, періодичне лікувальне голодування, якісний сон, дотримання правил особистої і психогігієни, режим праці та відпочинку, заняття фізичною культурою і спортом тощо. В контексті здорового способу життя кожному НПП можна рекомендувати елементарні поради:

Починати кожний день із почуттям радості та постійно підтримувати цей стан.

Відчувати себе господарем і володарем свого життя.

Ставитись до людей так, як ви хотіли б, щоб люди ставилися до вас.

Перед тим, як дати волю гніву, десять раз глибоко вдихнути та видихнути.

Вживати їжу не пізніше, ніж за 2 години до сну.

Харчуватися регулярно й різноманітно, не переїдаючи.

Виключити смажену, жирну їжу, тютюн, алкоголь.

Збільшити споживання овочів, фруктів, риби, м'яса, молочних продуктів.

Спати не менше 8-ми годин на добу та лягати не пізніше 23 години.

Займатися фізичними вправами.

Намагатися більше бувати на свіжому повітрі.

Любити свою душу й тіло та намагатись оточити їх комфортом.

Психологічний стан, професійне здоров'я і довголіття НПП великою мірою залежать і від діяльності адміністрації ЗВО. Керівництво повинно забезпечити дотримання умов здорового способу життя, налагодити соціальні, психологічні та інші позитивні моменти, що підвищують мотивацію, можливість професійного зростання. Адміністрація повинна чітко продумати посадові інструкції та розподілити обов'язки.



Від неї насамперед залежить психологічний клімат у колективі те, наскільки здоровими є стосунки і взаємини між співпрацівниками. У науковій літературі встановлено, що ризик виникнення синдрому емоційного вигорання (деформації) підвищується до третього-четвертого року професійної діяльності. Тому важливою ланкою діяльності керівництва повинна бути робота з молодими НПП. Особливої уваги потребують працівники, стаж роботи яких 10–15 років (так званий період «педагогічної кризи»), коли найчастіше розвивається синдром психічної деформації (так зване професійне вигорання).

**Висновки.** Формування валеологічної компетентності НПП ЗВО з підготовки майбутніх психологів надзвичайно актуальна практична і теоретична проблема, пріоритетно відбувається у площині здорового способу життя і потребує ґрунтовного вивчення й певних конструктивних дій, найперше з боку НПП. Адже лише особистість зі сформованим валеологічним світоглядом здатна активно, творчо працювати, повною мірою реалізуючись як професіонал. Окрім того, розуміння цінності індивідуального здоров'я НПП передається і його студентам-майбутнім психологам через активне валеологічне просвітництво, що потрібно розглядати як ознаку професійної придатності. Своїм прикладом НПП створює «моду на здоров'я», заохочуючи майбутніх психологів пропагувати і самому вести здоровий спосіб життя, формуючи у них валеологічну компетентність і виконуючи пораду С. Саровського «Збережи себе і навколо тебе збереться тисячі».

1. Микитюк О. М. Проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності учителів в умовах навчально-виховного процесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х.: ХДАДМ, 2015. № 12. С. 126–134.

2. Леонард Д., Лаут Ф. Ребефинг – наука о наслаждении всей вашей жизнью. *Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья: хрестоматия* / сост. К. В. Сельченко. М.: АСТ. С. 451–498.

3. Тяпкина А. Д., Ковригина Т. Р. Основные факторы риска труда учителя. *Здоровье педагога: проблемы и пути решения: материалы I заоч. всерос. науч.-практ. интернет-конф. с междунар. участием* / отв. ред. Е. С. Асмаковец. Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2010. С. 44–48.

4. Шепель В. М. Ортобиотика: слагаемые оптимизма. М.: Наука, 2006. 235 с.

5. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Питер, 2004. 192 с.

6. Патькова Н. Ю. Про збереження здоров'я вчителя у професійній діяльності. URL: [http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchu/N148/N148p079-082.pdf](http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchu/N148/N148p079-082.pdf)

7. Мешко Г. М., Мешко О. І. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2015. № 32. С. 90–97.

8. Колбанов В. В. Современные средства повышения психоэмоциональной устойчивости человека. *Вестник Военно-медицинской академии*. СПб., 2012. № 3 (19). С. 240–245.

**Yasynskiy V. P. To the valeological competence of scientific and pedagogical workers of institutions of higher education in the training of psychologists**

*The process of formation of health-saving behaviour in the society and active life position of its members in relation to their health is analysed. It is proved the impossibility of this process without the conscious and active participation of scientific and pedagogical workers. It is noted that the understanding of the possibility and the need for the formation, preservation and strengthening of individual health, that is, the formed valeological competence of teachers is a sign of their professional suitability for full-fledged performance of pedagogical functions, a model for imitation by students. It is determined that the formation of valeological competence of the scientific and pedagogical workers of higher education establishment is extremely topical in practical and theoretical terms. It takes priority in the plane of a healthy lifestyle and requires careful study and certain affirmative action, especially on the part of researchers and teachers. It is indicated that only a person with a formed valeological worldview is able to actively, creatively work, fully realizing himself as a professional pedagogue.*

*The understanding of the value of individual health by a scientific pedagogical worker is disclosed to his students because of active valeological education, which should be regarded as a sign of the professional suitability of the teacher. With his own example, the scientific and pedagogical worker creates a «fashion for health», encouraging young people to lead a healthy lifestyle, forming their valeological competence and carrying out the advice of S. Sarovskiy «Save yourself and thousands around you will be saved».*

**Key words:** individual health, competence, valeological competence, healthy lifestyle, methods of formation, preservation and strengthening of individual health.

*Стаття надійшла 20 грудня 2018 р.*