

СИСТЕМНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ВЧИТЕЛЯ У НЕПЕРЕРВНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ

SYSTEM DETERMINANTS OF THE PROCESS OF FORMATION OF TEACHER'S INDIVIDUAL HEALTH PRESERVATION COMPETENCE IN THE CONTINUOUS PEDAGOGICAL EDUCATION

У статті розкривається зміст детермінант, які визначають процес формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя. Він зумовлений сучасними вимогами до особистості вчителя Нової української школи. Перший цикл із дванадцяти детермінант охоплює сім років професійної підготовки (разом із першим роком роботи). Наступні цикли відображають процес професійного самовдосконалення вчителя. За умов сформованої компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителю легше здійснити інтродукцію у професію, подолати алостатичне навантаження, розвинути психологічну резилентність, запобігти професійному вигоранню.

Ключові слова: вчитель, здоров'я, компетентність індивідуального здоров'язбереження, детермінанта, професійна підготовка, неперервна педагогічна освіта.

В статье раскрывается содержание детерминант, определяющих процесс формирования компетентности индивидуального здоровьесбережения учителя. Оно обусловлено современными требованиями к личности учителя Новой украинской школы. Первый цикл из двенадцати детерминант охватывает семь лет профессиональной подготовки (вместе с первым годом работы). Следующие циклы отражают процесс профессионального

самосовершенствования учителя. При сформированной компетентности индивидуального здоровьесбережения учителю легче осуществить интродукцию в профессию, преодолеть алостатические нагрузки, развить психологическую резилентность, предотвратить профессиональное выгорание.

Ключевые слова: учитель, здоровье, компетентность индивидуального здоровьесбережения, детерминанта, профессиональная подготовка, непрерывное педагогическое образование.

The article reveals the content of determinants, which determine the process of forming the individual health preservation competence of the teacher. It is conditioned by modern requirements for the personality of the teacher of the New Ukrainian School. The first cycle of twelve determinants encompasses seven years of professional training, including the first year of work. The following cycles reflect the process of professional self-improvement of the teacher. With the developed individual health preservation competence, it is easier for the teacher to introduce the profession, to overcome the allostatic load, to develop psychological resilience, to prevent professional burnout.

Key words: teacher, health, individual health preservation competence, determinants, professional training, continuous pedagogical education.

УДК 378:37.091.12.011.3-051:[37.015.31:613

Жара Г.І.,

канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедри біологічних основ
фізичного виховання, здоров'я і спорту
Національного університету
«Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Питання професійної підготовки учителів в умовах реформування системи освіти України і приведення її до європейських стандартів є особливо актуальним. Вимоги, які висувають до особистості вчителя, його фахових і ключових компетенцій, світоглядних і соціальних орієнтирів, посилюються у зв'язку з низкою суспільних трансформацій, які відбуваються у нашій країні. Утім наявні запити ще не достатньо повно і системно відображені в освітніх програмах підготовки студентів педагогічних спеціальностей, зокрема вимоги до створення вчителем здоров'язбережувального освітнього середовища, збереження власного здоров'я у професійній діяльності, профілактики професійного вигорання тощо. Реалізація цих вимог можлива за умов формування у майбутніх учителів компетентності індивідуального здоров'язбереження під час професійної підготовки, а також розвитку її у вчителів-практиків у процесі професійного саморозвитку і ресоціалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У структурі компетентності індивідуального здо-

ров'язбереження вчителя нами виокремлено сім складників відповідно до семи рівнів структури індивідуального здоров'я людини [3; 6], зокрема такі: психофізичний, емоційно-чуттєвий, ментально-когнітивний, соціально-свідомий, колективно-креативний, соціально-ієрархічний, світоглядний. Формування у процесі професійної підготовки майбутніх учителів у разі створення і підтримання відповідних організаційно-педагогічних умов [2] із застосуванням спеціальних педагогічних технологій [3] може відбуватись паралельно з формуванням складників професійної компетентності, а також здоров'язбережувальної, оскільки компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя можна розглядати як підсистему останніх.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Невирішеними складниками проблеми, яка розглядається, є узгодження питань формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя з процесами його професійної підготовки в умовах вироблення професійних стандартів і вирішення завдань сучасного закладу вищої освіти.

Мета статті – визначити основні детермінанти процесу формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя в системі неперервної педагогічної освіти.

Виклад основного матеріалу. Накопичення досвіду в процесі формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя відбувається за дванадцятьма детермінантами. Кожна з них вибудовується згідно із завданнями закладу вищої освіти, визначеними у Законі «Про вищу освіту» [8], та обов'язково має узгоджуватися з місією і візією університету. Своєю послідовністю вони створюють систему, зміст якої розподіляється у часі. Варто зауважити, що індивідуальне здоров'язбереження студентів педагогічних спеціальностей здійснюється як безпосередньо (через вивчення спеціальних дисциплін для набуття валеологічних знань, оволодіння навичками рухової активності, розвитку життєвих навичок, навичок саморегуляції тощо), так і опосередковано (шляхом перебування у спеціально створеному здоров'язбережувальному освітньому середовищі, оволодіння навичками співпраці у колективі, вибудовування міжколективних та ієрархічних зв'язків із викладачами, учнями, вчителями-практиками через набуття моральних і світоглядних орієнтирів, професійного самовизначення).

Перший цикл із дванадцяти детермінант охоплює сім років професійної підготовки. Він розпочинається на етапі вибору професії і завершується під час безпосередньої інтродукції у професію, тобто на першому році педагогічної діяльності. Далі починається другий цикл. Незважаючи на те, що він відображається у новій якості – професійному самовдосконаленні вчителя-практика, вплив кожної з детермінант залишається суттєвим. Із набуттям професійно-педагогічного досвіду процес повторюється в оновленому вигляді від 4 до 6 разів (7-річних циклів), пронизуючи весь період професійної діяльності вчителя.

У поданих нижче описах кожної з детермінант указана її назва, зміст із точки зору дій/станів/розвитку майбутнього вчителя, далі через тире – відповідна функція закладу вищої освіти, визначена чинним законодавством [8] (або її частина, якщо функція охоплює декілька детермінант), а також ресурси, які мають бути забезпечені закладом.

1. Первинна профорієнтація. Обрання закладу освіти для професійної підготовки, напряму, факультету, спеціальності. – Визначення здатності до педагогічної професії.

У пріоритетних умовах первинна профорієнтація має здійснюватися спеціально підготовленими фахівцями з проведенням ґрунтовного тестування здатності майбутнього абітурієнта до педагогічної професії, його ознайомленням з вимогами, умовами діяльності, особливостями, чинниками

ризиків професії вчителя. Під час первинної профорієнтації у майбутнього студента здійснюється розвиток духовного складника здоров'я [6] та формуються зачатки світоглядного складника компетентності індивідуального здоров'язбереження, зокрема усвідомлення та розуміння сутності і значущості здоров'язбереження як необхідного складника професійної компетентності, визнання сенсу власного життя і своєї цінності у світі, визначення своєї місії як учителя для себе, учнів, громади, суспільства, країни, цивілізації, Всесвіту, розуміння перспектив власного професійного розвитку [4, с. 123]. Роль педагогічного закладу освіти тут полягає у правильності здійснення відбору абітурієнтів, адже у сучасних освітніх реаліях, на жаль, зарахування майбутніх студентів здійснюється тільки за результатами зовнішнього незалежного оцінювання без урахування педагогічних здібностей і здатності до педагогічної професії. Утім сучасний учитель має не тільки володіти знаннями з предмета, а й виконувати найважливішу функцію зв'язку і посередництва між суспільством і новим поколінням.

2. Адаптація до умов навчання у закладі освіти. Установлення та вибудовування системи відносин. – Створення умов для реалізації педагогічних здібностей і талантів студентів (кадровий потенціал ЗВО, матеріально-технічна база, здоров'язбережувальне освітнє середовище).

Для вчителя (як представника соціономічної професії) беззаперечним має бути вміння встановлювати, підтримувати, регулювати колективні, міжколективні та ієрархічні відносини. Згідно з вимогами Нової української школи, вчитель має здійснювати функції менеджера, тьютора, коуча, фасилітатора, організатора групової взаємодії тощо. У колективній взаємодії здійснюється реалізація здібностей і талантів особистості, у міжколективній – формуються навички партнерства і лідерства. Ієрархічні взаємодії формують моральний складник здоров'я [6] і соціально-ієрархічний складник компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя. Неабияк на формування цих складників впливають умови навчання студентів, зокрема освітнє середовище ЗВО, а також професіоналізм та особистісний приклад викладачів як учасників освітнього процесу. Суттєвою у процесі адаптації студентів до умов навчання у ЗВО є роль куратора академічної групи [1; 7].

3. Зміст освіти. Освітні програми, структура навчального плану, перелік дисциплін. – Поєднання освітньої, наукової та інноваційної діяльності.

Безперечно, у зміст освітніх програм підготовки вчителів має бути закладено компетентності, які стосуються збереження і зміцнення індивідуального здоров'я. Хоча нові стандарти підготовки

учителів тільки розробляються (сьогодні розроблено лише Професійний стандарт «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти»), проте важливим елементом мають бути компетентності, пов'язані із самоусвідомленням ціннісних складників професії, потреби у само розвитку, здатності взаємодіяти у складі творчих груп, методичних об'єднань, професійних спільнот, здатності до наставництва. Таким чином, формується соціально-свідомий і колективно-креативний складники компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя. Необхідними компетентностями є відстеження стану всіх складників власного здоров'я, ознак професійного вигорання, запобігання розвитку стресових станів і професійно зумовлених захворювань. На жаль, лише невелика частина освітніх програм закладів вищої педагогічної освіти мають у своєму змісті перелічені вище компетентності. Утім недостатня валеологічна підготовка, а також позакредитний зміст фізичного виховання у ЗВО не тільки не сприяють, а й перешкоджають формуванню таких важливих складників компетентності індивідуального здоров'язбереження, як психофізичний (що визначає ресурси фізичного здоров'я) і ментально-когнітивний (що базується на розумінні сутності здоров'я й плануванні індивідуального валеогенезу).

4. *Вторинна профорієнтація. Адаптація до майбутньої професійної діяльності* (пасивна педагогічна практика). – Освітня діяльність. Підготовка висококваліфікованих кадрів.

Значення якісної вторинної профорієнтації для формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя полягає у розвитку соціально-свідомого, колективно-креативного, соціально-ієрархічного і світоглядного складників. Занурюючись у реальне шкільне середовище, студент приміряє на себе образ майбутньої професії, створюючи у свідомості перспективну картину вчительської діяльності. Перебування у педагогічному колективі дає можливість студентові усвідомити систему міжособистісних, колективних і міжколективних взаємозв'язків, творчих взаємодій, пов'язаних з освітнім процесом. Утім є й небезпека розчарування у професії, відчуття себе не на своєму місці або неможливості керувати і контролювати освітній процес. Роль закладу освіти на цьому етапі полягає у допомозі студентові подолати страх власної неуспішності, що призводить до передчасної редукції професійних досягнень і збільшення стресового сприйняття ситуації.

5. *Самоорганізація. Розвиток здорових амбіцій. Творча діяльність. Самовираження*. – Виховний процес. Забезпечення творчої діяльності учасників освітнього процесу.

Студентське життя не обмежується тільки навчанням. Це потужний простір для творчого прояву особистості майбутнього вчителя. Особли-

вості емоційного сприйняття себе і свого оточення стають основою для формування емоційно-чуттєвого складника компетентності індивідуального здоров'язбереження. Від того, як студент оволодіває навичками самоорганізації та планування власної навчальної діяльності і дозвілля, залучається до наукової роботи, створюються сприятливі або несприятливі умови для розвитку ментально-когнітивного складника. Міжособистісні взаємодії, якими найчастіше супроводжується студентський вік, потребують проявів толерантності, прийняття інших, що є основою формування соціально-свідомого складника. До неї долучаються репутація студента, його особистісне просування і соціальний статус у групі. Колективно-креативний складник компетентності індивідуального здоров'язбереження розвивається під час активного залучення до студентського життя, творчих конкурсів, благодійних акцій, флешмобів тощо. Від усталених у закладі освіти традицій виховної роботи, від дій кураторів, які мають допомогти студентові подолати особистісні страхи перед публічними проявами своїх талантів [7], залежать амбіційні прояви майбутнього вчителя у кар'єрному зростанні, прагненні долати творчі кризи і професійні стреси.

6. *Самовдосконалення. Корпоративна культура*. – Збереження та примноження моральних, культурних, наукових, професійних цінностей.

Розвиток корпоративної культури у педагогічному професійному середовищі сьогодні зазнає таких же трансформацій, як і система освіти в цілому, адже орієнтація на європейські суспільні, культурні, наукові та освітні цінності передбачає переорієнтацію свідомості вчителя, якому випадає місія формування цих цінностей у своїх учнів. Водночас у закладах освіти зберігаються усталені ієрархічні зв'язки, які передбачають взаємодію у системах «учитель – учень», «батьки – діти», «керівник – підлеглий» тощо. Навчання майбутніх учителів правилам субординації, дотримання моральних норм, корпоративній етиці є потужним джерелом розвитку соціально-ієрархічного складника компетентності індивідуального здоров'язбереження, який, до речі, є найбільш уразливим місцем у структурі індивідуального здоров'язбереження вчителів [5].

7. *Професійне самовизначення* (усвідомлене рішення про подальшу педагогічну діяльність). Узгодження суспільних інтересів під час реалізації особистісних цілей. – Професійна підготовка. Формування особистості.

Рівнева система професійної підготовки у закладах вищої освіти [8] дає можливість студентові визначитись із майбутньою діяльністю після здобуття освітнього ступеня бакалавра. Утім свідоме рішення про подальшу педагогічну діяльність у студентів старших курсів часто супроводжується негативними тенденціями в емоційному сприйнятті

професії (внаслідок незадовільного педагогічного досвіду або прикладу), у таких показниках професійного вигорання, як професійна успішність (редукція професійних досягнень), що, безперечно, є наслідком недостатності досвіду і природним на початкових етапах практичної діяльності. На цьому етапі професійного становлення достатньо сформовані емоційно-чуттєвий, соціально-свідомий і світоглядний складники компетентності індивідуального здоров'язбереження дозволяють зменшити негативні прояви невизначеності перехідного періоду і водночас сприяють процесам інтеграції у професію, послаблюючи показники емоційного виснаження та особистісного віддалення.

8. *Інтеграція у професію через навчально-наукову діяльність.* Узгодження спільних цінностей і розподіл ролей. – Проведення наукової і навчальної діяльності, використання отриманих результатів в освітньому процесі.

Перехід до другого (магістерського) рівня підготовки передбачає потужний розвиток й узгодження всіх складників компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя. Якщо до цього часу формування здійснюється цілеспрямовано-опосередкованим шляхом, то на етапі магістерської підготовки майбутній учитель має взяти на себе повну відповідальність за збереження і зміцнення власного індивідуального здоров'я, зважаючи на вже відомі йому чинники ризику здоров'я і професійних стресорів. Саме тому на цьому етапі до змісту освітніх програм мають уноситься фахові дисципліни, спеціально орієнтовані на світоглядне узагальнення знань про феномен здоров'я, чинники ризику здоров'я, природні механізми регуляції здоров'я, способи запобігання захворюванням, методи подолання професійних стресорів тощо. Діагностичною частиною цих дисциплін має стати планування індивідуального валеогенезу студента і набуття навичок діагностики стану різних складників власного здоров'я. Практична частина має складатись із методик психоемоційного розвантаження, зняття емоційного напруження, саморегуляції, релаксації, сенсорної терапії, швидкого зняття больових симптомів тощо. Результати наукових досліджень студентів дозволять узгодити цілі компетентності індивідуального здоров'язбереження (спрямованої на збереження здоров'я вчителя) і його здоров'язбережувальної компетентності (спрямованої на здоров'я усіх учасників освітнього процесу, а також на здоров'я учнів) з цілями конкретних уроків у школі.

9. *Саморозвиток у педагогічній професії.* Активна педагогічна практика. – Формування конкурентоспроможного людського капіталу.

Сучасний учитель в умовах освітніх трансформацій має постійно доводити свою конкурентоспроможність, тобто здатність не просто адаптуватись до змін і викликів освітнього

середовища, але й самим бути агентом змін. Це потребує від нього неперервного саморозвитку, відстеження нових педагогічних тенденцій, критичного осмислення нововведень, творчої інтерпретації і застосування, тому активна практика під керівництвом досвідченого методиста студентові необхідна. Це дає можливість майбутньому вчителю апробувати на практиці власний досвід індивідуального здоров'язбереження і здоров'язбережувальної педагогічної діяльності, змодельовати освітнє середовище згідно з набутими ключовими і професійними компетентностями, впровадити результати власних наукових досягнень у реальний освітній процес. Зважаючи на розвиток складників компетентності індивідуального здоров'язбереження, практика наочно демонструє наявні прогалини у сформованості. Їх можна відстежувати за показниками зони професійного комфорту, рівня професійного вигорання, біологічним та психологічним віком, проєктивними методиками тощо.

10. *Вироблення власного педагогічного стилю.* Завершення розпочатого. Досягнення очікуваних результатів. – Підготовка кадрів вищої кваліфікації.

Практичний прояв сформованості складників індивідуального здоров'язбереження у практиці роботи молодого вчителя допомагає йому долати труднощі, зумовлені професійними стресорами та іншими чинниками ризику. До власного педагогічного стилю вчителя-початківця вже на етапі педагогічної практики мають уноситься системні дії з індивідуального здоров'язбереження під час навчальних занять та між ними. Важливим у цьому процесі є добір індивідуальних засобів і технік здоров'язбереження з усього арсеналу вивчених і запропонованих на заняттях зі спеціальних дисциплін. Самодіагностика показників індивідуального здоров'я допоможе відслідкувати результати сформованості навичок здоров'язбереження.

11. *Реалізація отриманих раніше результатів.* Корисність, служіння. – Підвищення освітнього рівня, поширення знань серед населення.

Тільки вчитель зі сформованою компетентністю індивідуального здоров'язбереження може якісно організувати процес здоров'язбереження учнів, створити і підтримувати здоров'язбережувальне освітнє середовище. Цінність такого вчителя полягає не тільки у надзвичайно потужному прикладі, але й у можливості впливати на батьків через дітей. Поширення моди на здоров'я, цілей сталого розвитку, які сприяють збереженню і зміцненню громадського здоров'я, популяризація здорового способу життя і безпечної поведінки, профілактика інфекційних і неінфекційних захворювань – це далеко не весь перелік можливостей учителя у здійсненні свого глибокого внеску в справу виживання і процвітання цивілізації.

12. *Інтродукція у професію.* Працевлаштування. Підбиття підсумків власної навчально-наукової діяльності. Ієрархічна колегіальність, набуття престижного місця у суспільстві. – Вивчення попиту на окремі спеціальності на ринку праці. Соціальний запит на випускника. Перспективи працевлаштування.

Процес інтродукції у професію відбувається, як правило, протягом першого року роботи вчителя у школі, іноді він триває до трьох років. Важливим чинником адаптації тут є наявність досвідченого наставника (учителя-практика), який міг би допомогти молодому фахівцеві зорієнтуватись у конкретних професійних ситуаціях, дати певні методичні поради, підтримати у разі невдачі, вчасно допомогти виправити помилки, показати перспективи професійного зростання. У разі сформованої на достатньому рівні компетентності індивідуального здоров'язбереження молодого вчителя труднощі цього періоду долаються набагато легше, показники професійного вигорання, як правило, знижуються, що свідчить про нормальну адаптацію до педагогічної професії.

Висновки. Компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя є складником його здоров'язбережувальної і професійної компетентності. Процес її формування відбувається поступово через дванадцять детермінант, що допомагає майбутньому педагогові навчитися долати аlostатичне навантаження (від грецьк. *allos* – інший + *statos (statikos)* – установлений, врівноважений) – результат надмірної реакції на стрес, що призводить до передчасного зношування організму і старіння, розвивати психологічну резилентність (від англ. *resilience* – пружність, еластичність) – позитивну адаптацію організму до негативних чинників і подій, розвивати фізіологічну і психологічну стійкість шляхом усвідомлення чинників ризику і змісту взаємодій у професійній діяльності, планувати індивідуальний валеогенез (від лат. *valeo* – бути здоровим + *genesis* – розвиток), бути відкритим до навчання протягом життя, впроваджувати вироблені навички і звички індивідуального здоров'язбереження у повсякденну практику.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Жара Г.І. Напрямки збереження здоров'я студентів факультету фізичного виховання під час їх адаптації до умов навчання у ВНЗ. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини.* Вип. 15: у 4-х т. Л. : ЛДУФК, 2011. Т. 4. 200 с. С. 30–36.
2. Жара Г.І. Організаційно-педагогічні умови процесу формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка.* Вип. 152. У 2-х томах. Том 1 / гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2018. 276 с. С. 28–33.
3. Жара Г.І. Педагогічні технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у процесі професійної підготовки та саморозвитку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи.* Випуск 60. Том 1. / гол. ред. Андрущенко В.П. К., 2018. С. 156–161.
4. Жара Г. І. Світоглядна складова компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя. *Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі (XXV Каришинські читання): Матеріали Міжнар. науково-практичної конференції (м. Полтава, 29–30 травня 2018 р.) / За заг. ред. проф. М.В. Гриньової.* Полтава : ПП «Астрая», 2018. 409 с. С. 122–124.
5. Жара Г.І. Соціальні аспекти формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасному освітньому вимірі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка.* Вип. 129. Т. III / гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2015. 380 с. С. 132–135.
6. Жара Г.І. Структура індивідуального здоров'я людини з позицій причинно-системного підходу. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука.* Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с. С. 26–33.
7. Жара Г.І. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів у процесі виховної роботи куратора академічної групи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* Вип. 136. / гол. ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ, 2016. 256 с. С. 79–84.
8. Закон України «Про вищу освіту». *Відомості Верховної Ради (ВВР).* 2014. № 37–38. С. 2004. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.