

DOI 10.26886/2414-634X.8(44)2020.4

UDC: 378:37.091.12.011.3-051:613.8

**COMPETENCE-ORIENTED FORMATION OF TEACHERS' INDIVIDUAL  
HEALTH PRESERVATION IN THE SYSTEM OF CONTINUING  
PEDAGOGICAL EDUCATION**

**Hanna Zhara, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor**

<http://orcid.org/0000-0002-8092-542X>

*e-mail: zhannafarm@gmail.com*

T. H. Shevchenko National University “Chernihiv Colehium”, Ukraine,  
Chernihiv

*The requirements for up-to-date professional training of teachers provide for the formation of competencies that are close to the teacher's individual health preservation competence and are formed simultaneously with its components.*

*The purpose of the article is to reveal the competence aspects of the formation of teachers' individual health preservation in the system of continuing pedagogical education.*

*The consistency of the components of the individual health preservation competence with the competencies defined in the draft standard of teacher training is theoretically substantiated. The peculiarities of the components of individual health preservation competence formation in the process of continuing pedagogical education are shown, in particular, during the study of the course “Technologies of teacher's individual health preservation and professional burnout prevention” and the preventive program “Teacher's Health”.*

*The proposed measures of formal and non-formal education, which are focused on the formation of the components of individual health preservation competence in future teachers and teachers-practitioners,*

allow to influence the formation of professional competencies defined by current standards.

*Keywords: teacher, health, individual health preservation competence, professional standard, continuous pedagogical education.*

*кандидат педагогічних наук, доцент Жара Ганна Іванівна, Компетентнісно-орієнтоване формування індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Чернігів, Україна*

*Вимоги до сучасної професійної підготовки вчителів передбачають формування компетентностей, які є дотичними до компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя і формуються одночасно з її складовими.*

*Метою статті є розкриття компетентнісних аспектів формування індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти.*

*Теоретично обґрунтовано узгодженість складових компетентності індивідуального здоров'язбереження з компетентностями, визначеними у проекті стандарту підготовки вчителя. Показано особливості формування складових компетентності індивідуального здоров'язбереження у процесі неперервної педагогічної освіти, зокрема, під час вивчення навчального курсу «Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання» і превентивної програми «Здоров'я вчителя».*

*Запропоновані заходи формальної і неформальної освіти, які орієнтовані на формування складових компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів та учителів-практиків, дозволяють вплинути на формування*

*професійних компетентностей, визначених сучасними стандартами.*

*Ключові слова: вчитель, здоров'я, компетентність індивідуального здоров'язбереження, професійний стандарт, неперервна педагогічна освіта.*

**Вступ.** Підготовка сучасних педагогів вимагає відповідності суспільним запитам сьогодення, врахування світових тенденцій, випереджувального та безперервного професійного розвитку на основі сформованих ключових компетентностей. Однією із таких компетентностей є здоров'язбережувальна компетентність, яка, з одного боку, спрямована на збереження здоров'я учнів (власне здоров'язбережувальна компетентність), а, з іншого боку, передбачає наявність у вчителя компетентності індивідуального здоров'язбереження, орієнтованої безпосередньо на самого вчителя.

Проекти стандартів професійної підготовки вчителів в Україні [7] охоплюють питання індивідуального здоров'язбереження вчителів. Крім того, серед опису компетентностей, які є ключовими для вчительської професії, закладено дотичні компетентності, які розширюють змістовність та посилюють увагу до здоров'язбережувальної орієнтації цієї підготовки. Такими компетентностями є: психологічна, емоційно-етична, компетентність педагогічного партнерства, інклюзивна, здоров'язбережувальна, проєктувальна, прогностична, організаційна, оцінювально-аналітична, інноваційна, здатність до навчання впродовж життя, рефлексивна [7]. Водночас освітні тенденції і погляди на здоров'я майбутнього вчителя та вчителя-практика різняться як за змістом, так і за методами досягнення мети здоров'язбереження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Здійснюючи пошук

шляхів покращення здоров'я населення, багато авторів надають великого значення освітнім закладам як ідеальним соціальним установам для формування здорового способу життя, а також широкому використанню технологій збереження здоров'я в освіті [5; 10]. У цьому контексті суттєво підсилюється увага до здоров'я вчителя як провідного учасника освітнього процесу, який є посередником між учнями і суспільством у наданні важливого досвіду здоров'язбереження [2; 3; 4; 8; 9; 10; 14].

Наприклад, М. Носко, О. Воєділова, С. Гаркуша, Ю. Носко [12] наполягають на тому, що рухова активність і заняття фізичними вправами є необхідною умовою здоров'язбереження.

Натомість R. Shute, P. Slee, R. Murray-Harvey, & K. Dix [10] розширюють розуміння здоров'язбережувальної діяльності в освіті. Серед чинників, які визначають перспективи досягнення психічного здоров'я і добробуту, ці автори зазначають перехід від попередньої ролі шкіл у зміцненні фізичного здоров'я до зміцнення психічного здоров'я [10, с. 7]. L. Podrigalo, S. Iermakov, O. Rovnaya, W. Zukow, & M. Nosko [6] також вказують на необхідність підтримки фізичного та психічного здоров'я, що сприяє підвищенню працездатності та кращому прогресу у діяльності.

Це підтверджує O. Arah, який стверджує, що взаємопов'язаний динамізм між здоров'ям людини та суспільства «походить від причинно визначеної життєвої перспективи щодо розуміння здоров'я, починаючи від уявлення людини через ріст, розвиток та участь у колективі до смерті, і все розглядається в контексті адаптивного суспільства. Зрозуміло, що ні індивідуальне, ні здоров'я населення не можна визначити і навіть не визначити без інформаційної контекстуалізації в межах іншого» [1].

R. Shute, P. Slee, R. Murray-Harvey & K. Dix [10], вивчаючи різні

аспекти ролі вчителів у забезпеченні добробуту учнів, роблять висновок про необхідність врахування власного благополуччя вчителів, а також відносин між педагогікою та добробутом учнів. J. Beckley [4] та інші автори [9; 14] стверджують, що ефективність, професійний розвиток вчителів та здатність зберегти здоров'я учнів в освітньому процесі пов'язані зі станом здоров'я, алостатичним навантаженням, вимогами роботи, професійним комфортом та схильністю до професійного вигоряння.

Серед проаналізованих нами наукових джерел, тематика яких зорієнтована на вивчення здоров'я та добробуту вчителів, можна виділити три основні змістові (контекстуальні) групи, а саме:

- наукові розвідки, у яких здійснюється констатування стану здоров'я і добробуту вчителів, а також професійного вигоряння як пов'язаного наслідку;

- роботи, які розкривають медичні аспекти діагностики здоров'я вчителів та шляхи вторинної і третинної профілактики професійного вигоряння;

- дослідження, спрямовані на формування індивідуального здоров'язбереження вчителів у процесі їхньої професійної підготовки та первинну профілактику професійного вигоряння.

Втім особливої уваги потребують розробки, які можуть комплексно вирішувати питання формування і розвитку складових індивідуального здоров'я вчителів як інтегральної компетентності, яка задовольняє вимоги до сучасного педагогічного працівника.

**Метою роботи** є розкриття компетентнісних аспектів формування індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично обґрунтувати узгодженість складових

компетентності індивідуального здоров'язбереження з компетентностями, визначеними у проекті стандарту підготовки вчителя.

2. Продемонструвати особливості формування складових компетентності індивідуального здоров'язбереження у процесі неперервної педагогічної освіти.

**Матеріали і методи.** Методологічною основою дослідження є системний, діяльнісний, аксіологічний, холістичний, андрагогічний, синергетичний та особистісно-орієнтований підходи до формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів закладів загальної середньої освіти. Також використовувалися загальнологічні методи, такі, як аналіз, синтез, системне узагальнення теоретичного та емпіричного матеріалу.

#### **Результати дослідження.**

Як вже зазначалося, ми розуміємо компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя як складову його здоров'язбережувальної компетентності. Виходячи із визначення, вона є інтегрованим результатом оволодіння вчителем валеологічними знаннями і сформованості достатнього рівня культури здоров'я, який проявляється у стійкій самомотивації і готовності до використання цих знань, умінь, навичок і способів діяльності у різних професійних ситуаціях, що характеризуються невизначеністю умов, для збереження і зміцнення власного здоров'я.

Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження може здійснюватися як на етапі професійної підготовки, так і у межах превентивних заходів формальної і неформальної освіти для вчителів-практиків.

Для формування зазначеної компетентності на етапі професійної підготовки нами розроблено й апробовано спеціальний навчальний

курс «Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя» для студентів усіх педагогічних спеціальностей. Практична частина курсу складається з таких тем, як: «Зона професійного комфорту і стан здоров'я вчителя», «Діагностика професійного вигорання вчителя», «Мовна саморегуляція в індивідуальному здоров'язбереженні і профілактиці професійного вигорання вчителя», «Релаксаційні техніки в індивідуальному здоров'язбереженні і профілактиці професійного вигорання вчителя», «Сенсорна терапія в індивідуальному здоров'язбереженні і профілактиці професійного вигорання вчителя», «Технології психоемоційного розвантаження та зняття емоційного напруження у вчителя».

Прикладом заходів неформальної освіти є розроблена та апробована нами у 2016–2019 рр. превентивна тренінгова програма «Здоров'я вчителя». Тематика програми складалася із 20 тренінгових занять-фасилітацій, із яких на запит закладу загальної середньої освіти обиралося від 7 до 10 тем. Теми, які знайшли більше усього уподобань серед учителів, це: «Здоров'я вчителя», «Емоції і наше здоров'я. Як уникнути синдрому емоційного вигорання?», «Досвід предків (оздоровчі системи у національних традиціях слов'ян)», «Мовна саморегуляція», «Розширюємо зону комфорту», «Профілактика професійних захворювань» а також терапевтичні теми: «Тілесна терапія», «Кольоротерапія», «Ароматерапія», «Релакс-терапія».

Позитивні результати, отримані у результаті впровадження запропонованих заходів (зниження рівня професійного вигорання, підвищення мотивації до вжиття заходів індивідуального здоров'язбереження у повсякденній професійній діяльності, корекція зони комфорту, біологічного і психологічного віку тощо) дають нам підстави для узагальнення особливостей формування складових

компетентності індивідуального здоров'язбереження у процесі неперервної педагогічної освіти і засобів, за допомогою яких здійснюється формування цих складових у межах пропонованих навчального курсу та превентивної програми.

*Психофізична складова* компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя як сукупність ресурсів для забезпечення здоров'я формується і розвивається в результаті застосування терапевтичних і практичних профілактичних методик, які спрямовані на:

- навчання учасників відстежувати і розуміти «сигнали» власного тіла: відчуття комфорту чи дискомфорту (просторового, температурного, світлового, повітряного, положення тіла тощо), напруження чи розслаблення м'язів, больових відчуттів, м'язової чи розумової втоми, відчуттів голоду, спраги, тілесні реакції на життєві явища та професійні ситуації тощо;

- самодіагностику і саморегуляцію власного функціонального стану за допомогою засобів сенсорної терапії (аудіо(музико)терапії, кольоротерапії, ароматерапії, тактильної терапії, релакс-терапії тощо);

- практичне опанування методик для профілактики гіподинамії, порушень постави, порушень зору, втрати голосу, серцево-судинних і сезонних захворювань; вправ для розвитку діафрагмального дихання, гнучкості; вправ для зняття м'язового напруження, покращення імунітету, зняття больових відчуттів різної етіології тощо;

- корекцію якості сну, забезпечення продуктивного відпочинку залежно від індивідуальної повсякденної активності;

- зниження біологічного віку.

*Емоційно-чуттєва складова* формується і розвивається шляхом:

- розвитку емоційного інтелекту як здатності до розпізнавання власних емоційних реакцій та емоцій інших людей,

адекватного вираження емоцій відповідно до ситуації, що склалася, керування власними емоціями та управління емоціями інших;

- практичного опанування учасниками навичок роботи зі «Шкалою емоційних тонів» Рональда Хаббарда як інструментом для управління емоціями у взаємодії з іншими людьми у різних професійних ситуаціях;

- навчання учасників відстежувати і вчасно усувати у себе симптоми, характерні для прояву суб-доменів (компонентів) синдрому професійного вигорання (емоційного виснаження, деперсоналізації, редукції професійних досягнень);

- оволодіння навичками мовної саморегуляції, складання афірмацій для саморегуляції у різних професійних і побутових ситуаціях, корекції власних життєвих установок тощо;

- терапевтичного впливу засобів тілесної та сенсорної терапії
- вивільнення емоцій, гармонізації психоемоційного стану тощо;

- створення позитивної емоційної атмосфери під час тренінгових занять, що сприяє психоемоційній гармонізації.

*Ментально-когнітивна складова* розвивається шляхом формування в учасників системи знань про:

- складові здоров'я людини, їх зв'язок з системою соціальних відносин та причинно-наслідкові зв'язки, які обумовлюють його стан;

- чинники ризику здоров'я у професії вчителя, наслідки їх впливу на організм; основні навички, які повинен мати вчитель для збереження і зміцнення власного здоров'я у сучасних змінних соціальних умовах;

- методи профілактики професійних захворювань;

- механізм розвитку професійного стресу та основні заходи з його попередження;

- причини виникнення, ознаки, симптоми і стадії

професійного вигоряння, засоби його профілактики;

- самоменеджмент як спосіб збалансованого планування життя, роботи, відпочинку;

- компетентність індивідуального здоров'язбереження як необхідну основу здоров'язбережувальної і професійної компетентностей, а також вплив сформованості чи недостатньої сформованості кожної її складової на стан індивідуального здоров'я вчителя.

*Соціально-свідома складова* формується у результаті фасилітаційної взаємодії між учасниками і тренером, а також безпосередньо під час встановлення суб'єкт-суб'єктних зв'язків між самими учасниками під час виконання різних завдань. У цій взаємодії формуються навички:

- гармонізації психофізичного стану засобами самоаналізу, самооцінки, мовної саморегуляції, візуалізації тощо;

- усвідомлення складових власної професійної успішності, яка є необхідним компонентом профілактики професійного вигоряння;

- емпатії, толерантності, безоцінного сприйняття інших і прийняття себе зі своїми особливостями, чеснотами і недоліками;

- безпечної міжособистісної взаємодії;

- індивідуального біоенергетичного самозбереження;

- подолання страхів (негативних установок) особистісної неуспішності;

- управління стресом і власною якістю життя;

- самопрезентації і нетворкінгу;

- планування індивідуального валеогенезу як необхідної умови якісного акмепрофесіогенезу;

- розвитку адаптивності в умовах освітніх змін;

- зниження (приведення до норми) показників психологічного

віку.

*Колективно-креативна складова* розвивається під час творчої групової роботи. Необхідність об'єднання команди для виконання спільних завдань з урахуванням внеску кожного її учасника потребує відповідного розуміння вчителем власної цінності у колективній взаємодії. Для того, щоб досягнути цього розуміння і навчити учасників продуктивній командній роботі, під час проведення програми здійснюються заходи для:

- усвідомлення вчителями власного ставлення до роботи в команді та виявлення особливостей своєї поведінки у груповій роботі (чи прагне людина бути лідером команди, чи приймає і яким чином приймає ідеї інших, як пропонує і просуває свої ідеї, чи вміє працювати на рівних, чи бере на себе відповідальність і яку її частину, чи вміє делегувати повноваження, розподіляти обов'язки, оцінювати результати командної роботи тощо);

- корекції учасниками мотивів власних взаємодій (альтруїстичних, егоїстичних, споживацьких, донорських, волонтерських, партнерських тощо) у колективних відносинах у межах професійного середовища та поза ними (у сім'ї, серед друзів, однодумців, творчих чи спортивних осередків, груп спілкування за інтересами тощо);

- активізації творчих здібностей у колективній співпраці;
- створення груп соціальної підтримки для усунення симптомів професійного вигоряння у учасників;

- посилення відповідальності учителів за здоров'язбережувальний вплив освітнього середовища закладу освіти як результату цілеспрямованої творчої роботи усього педагогічного колективу.

*Соціально-ієрархічна складова* потребує найбільш уважного ставлення і спеціального впливу на її формування з огляду на те, що у

вчителів-практиків вона найгірше сформована. Засоби, які використовуються під час проведення програми «Здоров'я вчителя», допомагають їй учасникам:

- усвідомити важливість взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу та усіма ланками управління закладом освіти, необхідність узгодження дій на різних ієрархічних рівнях міжколективного співробітництва;

- засвоїти правила і принципи корпоративної етики, дотримуватись правил професійної субординації;

- переосмислити власну поведінку по відношенню до учнів і керівництва закладу;

- навчитись конструктивно вирішувати професійно-педагогічні ситуації, уникаючи конфліктів;

- активізувати власну громадянську позицію щодо ролі вчителя у забезпеченні зв'язку молодого покоління з соціумом;

- зрозуміти важливість і навчитись звертатись за кваліфікованою допомогою у вирішенні професійних питань і питань здоров'язбереження;

- усвідомити своє право на життя за індивідуальним сценарієм, незалежно від інших; визначитись з цінностями власного життя і мотивами здійснення професійної діяльності;

- розширювати зону власного професійного комфорту.

*Світоглядна складова* формується таким чином, щоб наприкінці програми її учасники могли:

- взяти на себе відповідальність за власний вибір способу життя, довголіття, відношення до здоров'я, потурання хворобам чи їх ігнорування;

- визначитись з розумінням власного успіху у житті, своєї місії як вчителя, сенсу власної діяльності;

– бачити перспективи свого життєвого і професійного розвитку, визначати перспективні напрями індивідуального валеогенезу на усіх рівнях соціальних відносин;

– усвідомлено продовжувати соціалізацію впродовж життя.

### **Висновки і перспективи подальших досліджень.**

Проведений теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що зміст складових компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя корелює із визначеними запитамі суспільства його професійної підготовки. Запропоновані заходи формальної і неформальної освіти, орієнтовані на формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів та учителів-практиків дозволяють повною мірою сформувати усі складові даної компетентності і вплинути на формування професійних компетентностей, визначених сучасними стандартами. Перспективною, на наш погляд, є розробка дистанційних освітніх практичних профілактичних курсів зі збереження індивідуального здоров'я вчителів.

### **References:**

1. Arah O. A. (2009). On the relationship between individual and population health. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 12(3), Pp. 235–244. doi: 10.1007/s11019-008-9173-8
2. Avalos B. (2011). Teacher professional development in Teaching and Teacher Education over ten years. *Teaching and Teacher Education*, 27(1), Pp. 10–20. doi: 10.1016/j.tate.2010.08.007
3. Bauer J., Unterbrink T., Hack A., Pfeifer R., Buhl-Grießhaber V., Müller U., Wesche H., Frommhold M., Seibt R., Scheuch K. and Wirsching M. (2007). Working conditions, adverse events and mental health problems in a sample of 949 German teachers. *International Archives of Occupational*

*and Environmental Health*, 80(5), Pp. 442–449. doi: 10.1007/s00420-007-0170-7

4. Beckley J. (2011). *The wellbeing of New Zealand teachers: the relationship between health, stress, job demands and teacher efficacy: a thesis presented for the partial fulfilment for the requirements of Master of Educational Psychology at Massey University*. Massey University.

5. Garkusha S. (2014). State policy on the health and healthy lifestyles for children and youth in Ukraine. *Studia Universitatis Moldaviae. Seria: Științe Ale Educației. Pedagogie*, 5(75), Pp. 95–96.

6. Podrigalo L., Iermakov S., Rovnaya O., Zukow W. and Nosko M. (2016). Peculiar features between the studied indicators of the dynamic and interconnections of mental workability of students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 16(4), Pp. 1211–1218. doi: 10.7752/jpes.2016.04193.

7. Profesiinyi standart za profesiiamy «Vchytel pochatkovykh klasiv zakladu zahalnoi serednoi osvity», «Vchytel zakladu zahalnoi serednoi osvity» (proiekt) [Professional standard by professions "Primary school teacher of general secondary education", "Teacher of general secondary education" (project)] (2020). Available at: <<https://mon.gov.ua/ua/news/mon-proponuye-dlya-gromadskogo-obgovorennya-proyekt-profstandartu-za-profesiyami-vchitel-pochatkovih-klasiv-zzso-vchitel-zzso>> [Accessed 05 May 2020] [In Ukrainian].

8. Schratz M. (2014). The European teacher: Transnational perspectives in teacher education policy and practice. *Center for Educational Policy Studies Journal*, 4(4), Pp. 11–27.

9. Shen Bo, McCaughtry N., Martin J., Garn A., Kulik N. and Fahlman M. (2015). The Relationship Between Teacher Burnout and Student Motivation. *British Journal of Educational Psychology*, 85. doi: 10.1111/bjep.12089

10. Shute R., Slee P., Murray-Harvey R., and Dix K. (2011). *Mental Health and Wellbeing: Educational Perspectives*.

11. Zhara H. I. (2017). Struktura individualnoho zdorovia liudyny z pozytsii prychnynno-systemnoho pidkhodu [The structure of individual human health from the standpoint of a causal systemic approach]. In Yu.D. Boychuk (Ed.). *General Theory of Health and Healthcare: a collective monograph*. Kharkiv: Vydavets Rozhko S. H. Pp. 26–33. [In Ukrainian].

12. Nosko M. O., Voiedilova O. M., Harkusha S. V. and Nosko Yu. M. (2018). Rukhova aktyvnist i zaniattia fizychnymy vpravamy yak neobkhidna umova zdoroviazberezhennia [Physical activity and exercises as a prerequisite for health preservation]. *Bulletin of the T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»*, 151(2). Pp. 44–51. [In Ukrainian].

Citation: Hanna Zhara (2020). COMPETENCE-ORIENTED FORMATION OF TEACHERS' INDIVIDUAL HEALTH PRESERVATION IN THE SYSTEM OF CONTINUING PEDAGOGICAL EDUCATION. New York. TK Meganom LLC. Innovative Solutions in Modern Science. 8(44). doi: 10.26886/2414-634X.8(44)2020.4

Copyright: Hanna Zhara ©. 2020. This is an openaccess article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) or licensor are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.