

**Пашкова Наталя Володимирівна,  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
професійної педагогіки і психології Інституту  
післядипломної освіти інженерно-  
педагогічних працівників (м. Донецьк) ДВНЗ  
«Університет менеджменту освіти»**

### **ПРОГРАМА РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПТНЗ У ПІСЛЯДИПЛОМНІЙ ОСВІТІ**

**Анотація.** Проблема здоров'я є однією з актуальних у закладах освіти. Її висвітлення здійснюється переважно з позицій збереження та зміцнення здоров'я учнів. Стан здоров'я педагогів певною мірою впливає на результативність навчально-виховної діяльності. Мета статті полягає у виявленні та аналізі факторів професійного здоров'я-нездоров'я інженерно-педагогічних працівників професійно-технічних навчальних закладів та узагальненні результатів наукового пошуку щодо вирішення проблеми. Представлено результати та визначено напрями роботи Інституту післядипломної освіти інженерно-педагогічних працівників Університету менеджменту освіти з формування здоров'язбережувальної компетентності педагогів. Перспективи подальшої роботи полягають у впровадженні їх в процес курсового та міжкурсового етапів підвищення кваліфікації.

**Ключові слова:** соціально-психологічні основи здоров'я інженерно-педагогічних працівників, здоров'язбережувальна компетентність.

**Пашкова Наталья Владимировна**

### **ПРОГРАММА РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ПТУЗ В ПОСЛЕДИПЛОМНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

**Аннотация.** Проблема здоровья является одной из актуальных в сфере образования. Рассматривается она чаще с позиций сохранения и укрепления здоровья учащихся. Состояние здоровья педагогов в определенной степени влияет на результативность учебно-воспитательной деятельности. Цель статьи заключается в анализе факторов профессионального здоровья-нездоровья инженерно-педагогических работников профессионально-технических учебных заведений и обобщении результатов научного поиска для разрешения данной проблемы. Представлены результаты изучения состояния и причин ухудшения профессионального здоровья педагогических работников. Определены направления работы Института последипломного образования инженерно-педагогических работников Университета менеджмента образования по формированию здоровьесберегающей компетентности педагогов. Перспективы дальнейшей научно-исследовательской работы заключаются во внедрении их в процесс курсового и межкурсового этапов повышения квалификации.

**Ключевые слова:** *социально-психологические основы здоровья инженерно-педагогических работников, здоровьесберегающая компетентность.*

**Pashkova Natalia Volodymyrivna**

## **THE PROGRAM OF WORK ON THE FORMATION OF HEALTH COMPETENCE ENGINEERING OF TEACHERS IN VOCATIONAL SCHOOL OF POSTDEGREE EDUCATION**

**Abstract.** *The problem of health is one of the actual in education. We consider it more from the standpoint of preserving and strengthening the health of students. The health status of teachers to some extent affect the effectiveness of educational activities. The purpose of the article is to analyze the factors professional health and ill-health engineering and pedagogical staff of vocational training institutions and generalizing the results of scientific research in the resolution of this problem. Presented the results of the study and the reasons for the worsening state professional health. Identified areas of the Institute of Postgraduate Education engineering and pedagogical workers of University Education Management teaching staff education to build health-competence of teachers. Prospects for further research work are in the process of implementing them in the course and the intercourse stage advanced training.*

**Keywords:** *socio-psychological foundations of health engineering and pedagogical workers, zdorovezberegayuschaya competence.*

### **Постановка проблеми**

Одним із пріоритетних завдань сучасної освіти є збереження і зміцнення здоров'я дітей, учнівської молоді. Стаття 3 Конституції України наголошує: «Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою цінністю» (2006 р.). Навчати без шкоди для здоров'я — це не тільки завдання, а й обов'язкова умова організації процесу підготовки фахівців у професійно-технічних навчальних закладах (ПТНЗ) та формування здоров'язберезувальної компетентності інженерно-педагогічних працівників.

**Актуальність проблеми дослідження.** Аналіз проблеми здоров'я, здоров'язберезувальної педагогіки, здоров'язберезувальних технологій свідчить про те, що у більшості досліджень акцентується увага на фактах погіршення здоров'я дітей і підлітків, про здоров'я педагогів говорять замало. Є окремі дослідження стосовно здоров'я вчителів шкіл, формування здоров'язберезувальної компетентності студентів. Водночас збереження і зміцнення здоров'я інженерно-педагогічних працівників (ПП) ПТНЗ є актуальною проблемою як особистісного, так і професійного життя педагогів, бо певною мірою позначається і на результативності навчально-виховного процесу, і на здоров'ї усіх учасників навчально-виховного процесу.

Отже, важливим завданням професійної освіти є збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді та інженерно-педагогічних працівників. Здоров'я можна формувати і здобувати шляхом цілеспрямованої повсякденної роботи над собою за умови отримання необхідних знань. Але в Україні не існує послідовної і безперервної системи навчання здоров'я. На різних етапах вікового розвитку людина одержує інформацію про здоров'я в родині, у школі, у лікарні, із засобів масової інформації

тощо. Однак інформація ця фрагментарна, випадкова, не має системного характеру, іноді суперечлива і не завжди надходить від компетентних людей.

### Аналіз останніх досліджень та публікацій

Проблему професійного здоров'я педагогів досліджувалися Г. Мешко, О. Мешко, Л. Мітіна та ін., здоров'язбережувальну діяльність школи представлено у публікації Ю. Науменко. Соціально-психологічні аспекти професійного здоров'я педагогічних працівників представлено у працях російських та вітчизняних дослідників: заходи психологічного та психофізіологічного забезпечення освітньої діяльності пропонують І. Дубровіна, В. Оржеховська; питання психології здоров'я вивчають В. Ананьєв, Г. Ложкін, М. Мушкевич, Г. Нікіфоров, І. Толкунова; емоційну стійкість педагогів відображена у роботах П. Виноградової, З. Маданієвої; особливості психологічного клімату в школі розглядають Н. Гульчевська, С. Теміна; актуальність проблеми професійного вигорання педагогічних працівників відображено у працях О. Баканова, Т. Зайчикової, С. Максименко, Л. Карамушки, І. Савчук.

*Мета* статті — вивчення стану професійного здоров'я ІПП ПТНЗ, аналіз соціально-психологічних причин його погіршення, розроблення програми роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності інженерно-педагогічних працівників ПТНЗ у післядипломній освіті.

### Виклад основного матеріалу

Професійне здоров'я педагога ми розглядаємо як здатність організму зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості педагогічного працівника в усіх умовах протікання професійної діяльності<sup>6,7</sup>.

Аналіз концептуальних положень, точок зору фахівців і науковців дав змогу визначити, сутність здоров'язбережувальної компетентності педагога, яку ми розглядаємо як інтегроване особистісне утворення на засадах теоретичних знань та практичних умінь, навичок, ставлень, досвіду, особистісних якостей, що забезпечує успішне збереження, зміцнення та формування здоров'я людини в умовах професійної діяльності та соціального середовища. Формування здоров'язбережувальної компетентності ІПП ПТНЗ було обрано напрямом наукової роботи кафедри професійної педагогіки та психології.

З'ясовано важливість не тільки знань, а й ставлення особистості до свого здоров'я. Воно знаходить прояв у діях, учинках, переживаннях, судженнях людей щодо факторів, які впливають на їхній фізичний, психічний і соціальний добробут. Критерієм їхньої адекватності може виступати рівень поінформованості або компетентності педагога, а також відповідність його самооцінки рівневі психічного і соціального стану здоров'я.

Якщо врахувати, що функціональні можливості організму людини і її стійкість

---

<sup>6</sup> Мешко Г. М. Професійне здоров'я очима вчителів сучасної школи / Г. М. Мешко // Практична психологія та соціальна робота. — 2010. — № 3. — С. 6–11.

<sup>7</sup> Митина Л. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепции, технология / Л. Митина // Народное образование. — 1998. — № 9/10. — С. 167–170.

до несприятливих факторів зовнішнього середовища протягом життя змінюються, то можна говорити про стан здоров'я як про динамічний процес, що також поліпшується або погіршується.

Професійна педагогічна діяльність передбачає великі нервово-психічні навантаження. Інженерно-педагогічним працівникам ПТНЗ, керівникам навчальних закладів доводиться постійно виконувати складні психолого-педагогічні завдання, негайно схвалюючи рішення. Саме тому професія педагога вважається стресогенною. Сприйняття й оцінка людиною своєї професійної діяльності є важливим чинником її здоров'я. Якщо вона приносить задоволення і є стимулом до самовираження, то можна говорити про захищеність від стресу і порушень, що виникають під його впливом.

В останні роки модним стало говорити і про необхідність дотримуватися здорового способу життя. Але це не завжди дає бажаний результат. Педагоги знайомі з основами валеології, психогігієни й інших наук, тому їм зрозуміліше розглядати проблеми професійного здоров'я з позицій ортобіозу. Ортобіоз — це організація життєдіяльності конкретної людини з урахуванням необхідних і можливих умов, яка і забезпечує їй високий рівень здоров'я і добробуту у сферах соціального, професійного, сімейного і культурного буття<sup>10</sup>.

Важливим у процесі пошуку причин професійного нездоров'я ПП ПТНЗ є визначення факторів негативного впливу. Педагогічна діяльність викликає безліч емоцій в усіх учасників навчально-виховного процесу. Перевага тих або інших емоцій у житті людини веде або до здоров'я, або до хвороби. Давно відомо, що негативні емоції погано впливають не тільки на стосунки з оточуючими і настрої, а й на здоров'я людини. Дослідники встановили пряму залежність негативних емоційних станів і конкретних захворювань. До найбільш небезпечних для здоров'я емоцій належать: заздрість, почуття провини, жалість до себе, жадібність, цинізм, підозрілість, ворожість, зневіра і приреченість, агресія, гнів, горе і надмірна скорбота, ненависть, образи, страхи тощо.

Натомість, корисними для здоров'я є переживання таких почуттів, як привітність, безкорисливість, неупередженість, терпіння, доброзичливість, стійкість, правдивість, совісність, співпереживання, дитяча здатність до здивування світом. Завдання педагога — постійно підкріплювати позитивні емоції в особистому житті й у професійній діяльності, розвивати в собі здатність знаходити радість у різних життєвих обставинах.

Причиною появи негативних емоцій у ПТНЗ бувають конфлікти та конфліктні ситуації. Вони можуть суттєво погіршити стан здоров'я інженерно-педагогічних працівників. Попередити конфлікт — означає, володіючи культурою спілкування комунікативною технікою усунути перешкоди на шляху до взаєморозуміння, не повторити помилок. Педагог завжди може запобігти конфлікту, якщо вчасно стримає себе, запропонує шлях до зближення, вибачиться за неправильну дію, визначить і усуне причину конфлікту.

Зазначимо, що педагогічна професія належить до «групи ризику», оскільки вона зазнає інформаційних і емоційних стресів, професійного вигорання.

Останнім часом в Україні й інших розвинутих країнах усе частіше говорять про

---

<sup>10</sup> Шепель В. М. Ортобиотика: слагаемые оптимизма / В. М. Шепель. — М. : Наука, 1996. — 196 с.

синдром професійного вигорання працівників. Професійне вигорання — це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини, що працює<sup>4, 5</sup>.

Науково-теоретичний аналіз означеної проблеми свідчить про її актуальність і недостатню розробленість про помітний вплив соціально-психологічних факторів здоров'я. Цей висновок обумовив необхідність проведення дослідження та визначення перспектив подальшої роботи. Кафедрою педагогіки та психології професійної освіти ІПО ІПП УМО розробляється тема наукового дослідження «Психолого-педагогічні особливості професійного вдосконалення кадрового потенціалу ПТНЗ», одним із напрямів якої є «Засоби збереження професійного здоров'я педагогів».

У процесі вирішення дослідницьких завдань було вивчено та проаналізовано професійне здоров'я ІПП ПТНЗ, визначено причини його погіршення. Урахування проблем професійної діяльності педагогів зумовили необхідність впровадження модуля «Соціально-психологічна компетентність керівника (викладача, майстра виробничого навчання) ПТНЗ. Вирішенню завдання формування здоров'язбережувальної компетентності ІПП сприятиме розроблення спецкурсу «Соціально-психологічні проблеми професійного здоров'я педагогів» та видання навчально-практичного посібника для самостійної роботи слухачів курсів підвищення кваліфікації. Для надання практичної допомоги педагогам на базі кафедри створено консультативний центр.

Вивчення матеріалів досліджень та публікацій, проведення констатувального етапу експерименту виявили велику кількість факторів, які впливають на професійне здоров'я ІПП ПТНЗ. Серед факторів позитивного впливу відзначимо позитивні емоції та переживання: радість та задоволення від успішно проведеного уроку, від спілкування з учнями та колегами; приємні відчуття після проведення цікавих позаурочних заходів; позитивна оцінка досягнень учнів у навчально-виробничій та позаурочній діяльності; подяка з боку керівників ПТНЗ; заслужений авторитет і повага; сприятливий психологічний клімат у колективі; підтримка колег; вдячність учнів, батьків; моральні та матеріальні стимули.

Визначено, що одна з проблем полягає в тому, що здорова людина не помічає свого здоров'я, сприймає його як природну даність, не бачить у ньому предмета особливої уваги. Здоров'я набуває актуальності, коли воно вже погіршилося. Одна з причин настільки пасивного ставлення до здоров'я криється в нестачі необхідних знань про нього, способах його формування, збереження і зміцнення.

З метою виконання завдань констатувального етапу дослідження нами було діагностовано 150 ІПП ПТНЗ Донецької та Луганської областей. Опрацювання матеріалів опитувальника МРІ показало, що рівень емоційного виснаження ІПП ПТНЗ становить 62%, рівень деперсоналізації — 32%, а редукція особистих досягнень — 78%. Отже, більшість опитаних намагаються полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних витрат.

---

<sup>4</sup> Демина Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова. — Алтай : Изд-во Алтайского гос. ун-та, 2000. — 123 с.

<sup>5</sup> Маркова А. К. Психология труда учителя: кн. для учителя / А. К. Маркова. — М. : Просвещение, 1993. — 192 с.

Самоаналіз професійного здоров'я майстрів та викладачів ПТНЗ та його узагальнення дали змогу визначити найхарактерніші ознаки погіршення професійного здоров'я: почуття втоми вже на початку робочого дня — 80%, погіршення настрою — 54%, порушення сну — 44% (особливо вікова категорія 48–60 років); підвищення артеріального тиску — 38%, невмотивовані спалахи гніву — 26%.

Анкетування ІІІ ПТНЗ допомогло виявити основні причини негативного впливу професійної діяльності та заходи самозахисту і самозбереження професійного здоров'я. Серед причин його погіршення, насамперед було відмічено організаційні фактори: нервово-психічні перевантаження — 90% опитаних, невідповідність функціональних обов'язків та оплати праці — 86%, психологічно важкий контингент учнів — 78%, стиль керівництва в ПТНЗ — 48%, необмежений робочий день, робочий тиждень (цілодобова турбота про учнів, особливо у вихідні та святкові дні) — 32%.

Аналіз отриманих даних виявив велику кількість особистісних характеристик викладачів та майстрів виробничого навчання, що заважають успішнішому виконанню функціональних обов'язків та негативно позначаються на професійному здоров'ї. Серед особистісних характеристик було визначено: емоційна виснаженість наприкінці робочого тижня; тривожність стосовно можливих помилок у роботі; страх отримати критичну оцінку діяльності; підвищена дратівливість, конфліктність; небажання йти на роботу, а іноді й бажання відмовитися від педагогічної діяльності; погіршення самопочуття; апатія; невпевненість у професійних досягненнях та успіху; нестача часу для виконання функціональних обов'язків.

Отже нами було встановлено незадовільний рівень професійного здоров'я ІІІ ПТНЗ, з'ясовано основні причини та характерні ознаки. Надалі необхідно було визначити, які засоби для подолання стресових ситуацій та поліпшення стану професійного здоров'я використовують педагоги. Узагальнення результатів анкетування та діагностичних бесід дало змогу дійти висновку про те, що основними заходами є такі: спілкування з друзями (48%), з рідними (36%); заняття улюбленою справою (хобі) — 56%; їжа та сон — 30% (здебільшого молодь); водні процедури — 28%; спорт — 18%; фізична робота — 60%; спілкування з природою, домашніми улюбленцями — 72%.

Крім того, було названо суто жіночий варіант — сльози та чоловічий — телевизор або Інтернет. Досить цікавою була оцінка мобільного телефону: по-перше, його називали серед факторів негативного впливу, тому що питання професійної діяльності доводиться вирішувати «цілодобово», а по-друге, «дзвінок другу» допомагає зняти стрес, перевести негативні емоції у більш позитивне русло тощо.

Проведене дослідження виявило недостатній рівень здоров'язберезувальної компетентності ІІІ ПТНЗ та недоліки у роботі щодо її формування. Це зумовило необхідність розроблення комплексної програми та внесення цих питань до навчальної програми курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів професійної освіти. Було розроблено модуль з формування соціально-психологічної компетентності викладачів, майстрів та керівників ПТНЗ, спецкурс «Соціально-психологічні проблеми професійного здоров'я педагогів» та його методичне забезпечення. Для самостійної роботи слухачів у міжкурсний період видано посібник «Професійне здоров'я педагога (соціально-психологічний аспект)». Проводиться робота з формування мотивації здоров'я, на базі психолого-педагогічного консультативного центру надається практична допомога.

Реалізація комплексної програми передбачає вирішення таких завдань:

- підвищення рівня здоров'язберезувальної компетентності інженерно-педагогічних працівників;
- попередження професійних деформацій (як загальнопедагогічних, так і типологічних), допомога в їх усуненні;
- допомога у формуванні психологічного захисту від стресу, у попередженні та подоланні симптомів професійного вигорання;
- профілактика педагогічних криз, допомога в подоланні їх наслідків;
- допомога в гармонізації особистості педагога;
- співпраця з адміністрацією навчальних закладів з метою створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі ПТНЗ та безпечного освітнього середовища.

### **Висновки**

На основі проведеного науково-теоретичного та експериментального дослідження можна дійти висновку про те, що проблема професійного здоров'я та здоров'язберезувальної компетентності інженерно-педагогічних працівників ПТНЗ є актуальною. Професійне здоров'я і довголіття ШП ПТНЗ великою мірою залежить від діяльності керівництва навчального закладу, яке має забезпечити педагогам умови і для професійного зростання, і для збереження й відновлення професійного здоров'я працівників, а постійної роботи кожного педагога щодо саморозвитку й самовдосконалення. Програма роботи кафедри педагогіки та психології професійної освіти щодо її виконання може сприяти підвищенню рівня здоров'язберезувальної компетентності педагогів.

### **Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі**

Упровадження програми формування здоров'язберезувальної компетентності інженерно-педагогічних працівників ПТНЗ у систему післядипломної освіти та перевірка її ефективності.

### **Список використаних джерел**

1. Андрос М. Психічне здоров'я особистості: можливості його забезпечення керівником школи / М. Андрос, Л. М. Карамушка // Освіта і управління. — 2002. — № 2. — Т. 5. — С. 131–150.
2. Бобрицька В. Як зберегти психічне здоров'я / В. Бобрицька // Директор школи. — 2002. — № 15. — С. 8–10.
3. Ващенко Л. С. Основи здоров'я: книга для вчителя / Л. С. Ващенко, Т. Є. Бойченко. — К. : Генеза, 2005. — 240 с.
4. Демина Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова. — Алтай : Изд-во Алтайского гос. ун-та, 2000. — 123 с.
5. Маркова А. К. Психология труда учителя: кн. для учителя / А. К. Маркова. — М. : Просвещение, 1993. — 192 с.

6. Мешко Г. М. Професійне здоров'я очима вчителів сучасної школи / Г. М. Мешко // Практична психологія та соціальна робота. — 2010. — № 3. — С. 6–11.
7. Митина Л. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепции, технология / Л. Митина // Народное образование. — 1998. — № 9/10. — С. 167–170.
8. Пашкова Н. В. Профессиональное здоровье педагога: социально-психологический аспект: учеб. пособие / Н. В. Пашкова. — Донецк : ИПО ИПР УМО, 2013. — 122 с.
9. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. — СПб. : Питер, 2006. — 607 с.
10. Шепель В. М. Ортобиотика: слагаемые оптимизма / В. М. Шепель. — М. : Наука, 1996. — 196 с.

### **THE PROGRAM OF WORK ON THE FORMATION OF HEALTH COMPETENCE ENGINEERING OF TEACHERS IN VOCATIONAL SCHOOL OF POSTDEGREE EDUCATION**

Article deals current issues of competence formation zdorov'yazberezhivalnoyi engineering and pedagogical workers of vocational technical school. The factors of professional health and ill-health of teachers. The main reasons for the negative impact of professional activities in educational institutions of professional education for health educators. Indicated that health can be molded and get through the daily work of purposeful on themselves subject to obtaining the necessary knowledge Considered activities of the Institute of Postgraduate Studies to address the problem.

The results of the study of the status and causes of worsening health professional engineering teaching staff. Defined a social-psychological aspects of maintaining and strengthening health educators. Shows the set of activities Postgraduate Institute of forming zdorov'yazberezhivalnoyi competency listeners of extension courses. Characterized module of creating social and psychological competence of teachers, masters and heads of vocational technical school, special course "Social and psychological problems of professional health educators" and its methodological support. For independent work listeners in the intercourse and after course the period given manual «Professional health educator (social and psychological aspects)». It was determined that the problem of preserving and strengthening the health educator should be a priority in his life and professional interests.

Research activities and methods of work of the Institute of postgraduate education for the solution of this problem will help improve professional health educators, subject to increasing levels of zdorov'yazberezhivalnoyi competence teaching staff.