

УДК 37.025

Юрій Павлов

**ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ КОМПЕТЕНЦІЙ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

*У статті розглянуто теоретичні і практичні аспекти формування компетенцій здоров'язбереження майбутнього фахівця у процесі його професійної підготовки. Акцентовано увагу на тому, що формування компетенцій здоров'язбереження майбутніх фахівці – це, насамперед, формування системи відповідних ціннісних орієнтацій і установок, активної життєвої позиції майбутніх фахівців, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію у соціальному і професійному середовищі.*

**Ключові слова:** формування, виховання, фахівець, здоровий спосіб життя, компетенції здоров'язбереження, мотивація, ціннісні орієнтації.

*В статье рассмотрены теоретические и практические аспекты формирования компетенций здоровьезбережения будущего специалиста в процессе его профессиональной подготовки. Акцентируется внимание на том, что формирование компетенций здоровьезбережения будущих специалистов – это, прежде всего, формирование системы соответствующих ценностных ориентаций и установок, активной жизненной позиции будущих специалистов, их положительной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, принятию ответственности за собственное здоровье и самореализацию в социальной и профессиональной среде.*

**Ключевые слова:** формирование, воспитание, специалист, здоровый образ жизни, компетенции здоровьезбережения, мотивация, ценностные ориентации.

*The article deals with the theoretical and practical aspects of the formation of competencies zdorovesberezheniya future specialist during his training. Focused on the fact that the formation of health saving skills of future professionals is, above all, the formation of the corresponding value*

*orientations and attitudes, active life of future professionals, their positive motivation for self-development and self-improvement, taking responsibility for their own health and self-realization in the social and professional environment ..*

**Key words:** *building, education, expert, healthy living, health saving competence, motivation, values.*

**Постановка проблеми.** Суспільство в сучасних соціально-економічних умовах потребує фахівців, здатних ефективно вирішувати існуючі соціальні і професійні проблеми. Суттєвим у цьому є готовність фахівців удосконалювати свої знання, набувати відповідні компетенції, у тому числі й компетенції щодо здоров'язбереження, адже успішна професійна діяльність майбутніх фахівців суттєвим чином зумовлена перш за все наявністю міцного здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичні засади проблеми здорового способу життя досліджували: Г.Л. Апанасенко, І.Д. Бех, В.Бобрицька, Г. Богатирьова, Ю. Гавриленко, А. Галімов, Д.Д. Венедиктов, В.І. Вернадський, Т.Є. Бойченко, Ю.П. Лисицин, В.М. Дильман, Л. Н.Піріг, І.Н. Смирнов, С. Шош, Т. Готі, Л. Чалаї, М. Мамардашвілі, А.М. Чернух, та ін.

**Метою написання статті** є дослідження теоретичних і практичних аспектів формування компетенцій здоров'язбереження майбутнього фахівця у процесі його професійної підготовки.

**Виклад основного матеріалу.** Учені довели, що здоров'я відображає якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища і представляє підсумок процесу взаємодії людини і довкілля; сам стан здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік ) чинників. Причому, здоров'я розглядається як інтегративна характеристика особистості, що охоплює як її внутрішній світ, так і усю своєрідність взаємин з оточенням, і уключає в себе фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти; як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини і постійно мінливими умовами середовища. Цікавими є наукові роздуми Е.А. Климова щодо сутності і значення здоров'я у професійній діяльності майбутніх фахівців. Учений зазначає, що здоров'я людини можна розглядати як інтегральну характеристику, що відображає її фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти діяльності; стан рівноваги та балансу між адаптаційними можливостями людини і постійно мінливими умовами оточення. Причому, здоров'я людини є засобом повної реалізації особистісного потенціалу людини, у тому числі й у певній галузі діяльності. Суттєвим у цьому є формування відповідної системи ціннісних орієнтирів особистості. Розглядається також і поняття професійного здоров'я, яке певною мірою інтегрує складні взаємини людини із професійним середовищем і є чинником узгодженості соціальних потреб суспільства і можливостей людини в умовах професійної діяльності [1].

Майбутні фахівці є однією із найбільш уразливих верств населення, яку можна віднести до групи підвищеного ризику, що характеризується, насамперед, низьким рівнем фізичної активності, необізнаністю із медичними, санітарно-гігієнічними засадами ведення здорового способу життя, психологічними засадами міжособистісного спілкування у соціальному і професійному середовищі. У сучасних умовах життєдіяльності особливу загрозу життю молоді становить ВІЛ-інфекція, що викликає не тільки тяжкі демографічні наслідки, але й серйозні соціально-економічні втрати – скорочення трудових ресурсів і, як наслідок, зниження продуктивності праці і темпів економічного розвитку. Нерідко це відбувається через відсутність знань щодо шляхів передачі ВІЛ і методів захисту, шкідливості вживання ін'єкційних наркотиків як основного шляху інфікування ВІЛ-інфекцією в Україні. Вживання алкоголю в поєднанні з іншими ПАВ посилює тяжкість наркотичного сп'яніння і провокує різні форми ризикованої й асоціальної поведінки щодо ВІЛ-інфекцій. Установлено, що недолік інформації і невірне сприйняття проблеми ВІЛ/СНІДУ є основними чинниками стрімкого розвитку епідемії [4;5].

Результати наших досліджень засвідчили, що в навчальних закладах форми навчально-

виховної діяльності не повною мірою враховують зміни в системі мотивів молоді щодо вибору сфери дозвілля, визначення відповідних форм виховної роботи у забезпеченні здорового способу життя, зокрема профілактики шкідливих звичок і залежностей. Нами встановлено, що форми навчально-виховної роботи із молоддю ще не достатньо орієнтуються на аналіз індивідуальних проблем і ситуацій особистості, діагностику індивідуального здоров'я та психологічного стану майбутніх фахівців, розробку відповідних програм формування ціннісних орієнтирів, корекцію особистісних характеристик і установок щодо формування компетенцій здоров'язбереження, насамперед:

- відсутня стійка мотивація до здорового способу життя;
- переважна частина молоді страждає серйозними порушеннями щодо дотримання принципів, норм і правил ведення здорового способу життя;
- не здійснюється системний контроль за станом фізичного і психічного розвитку і здоров'я майбутніх фахівців;
- не існує комплексної цілеспрямованої системи здоров'язабезпечення;
- має місце низький рівень усвідомлення особистісної відповідальності за власне здоров'я [6].

Аналізуючи вищезначене, можна стверджувати про те, що має місце певне відставання освітньої системи від об'єктивних потреб суспільства і особистості, не проводиться системна діагностика стану здоров'я молоді, аналіз реалізації принципів здорового способу життя особистості, її толерантної свідомості до вирішення соціальних і професійних проблем. При цьому є низьким рівень просвітницької і профілактичної роботи щодо здоров'язбереження, профілактики шкідливих залежностей. Ще достатньо вивчені проблеми щодо формування здорового способу життя сучасної молоді, зокрема, ціннісних орієнтацій особистості у збереженні та відновленні здоров'я, проблем, які стосуються розвитку потреби позитивного міжособистісного спілкування у вирішенні соціальних і професійних проблем майбутніх фахівців.

Усе це свідчить про те, що недостатньо досліджено процес формування в майбутніх фахівців компетенцій здоров'язбереження і профілактики шкідливих залежностей, а тому вищезначена проблема є актуальною освітньою проблемою. Метою нашого дослідження є вивчення стану проблеми формування компетенцій здоров'язбереження, окреслення найбільш значимих компетенцій здоров'язбереження для майбутніх фахівців у соціальному і професійному середовищі.

Розглянемо дещо конкретніше вищезначену проблему. А. Зимня визначає компетенції здоров'язбереження як знання і дотримання норм здорового способу життя, знання небезпеки куріння, алкоголізму, наркоманії, СНІДу; знання і дотримання правил особистої гігієни, побуту; фізичну культуру людини, свободу і відповідальність вибору способу життя [3; 4]. Н.С. Лопаєва визначає здоров'язберігаючу компетенцію випускника ВНЗ як: «здатність володіти засобами самостійного, методично правильного використання методів фізичного виховання та зміцнення здоров'я, готовність до досягнення належного рівня фізичної підготовленості для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності [5]».

А. В. Хуторський представляє здоров'язберігаючі компетенції в діяльнісній формі:

- позитивно ставитися до свого здоров'я, володіти способами фізичного самовдосконалення, емоційної саморегуляції, самопідтримки й самоконтролю;
- знати і застосовувати правила особистої гігієни, уміти піклуватися про власне здоров'я, особистісну безпеку, володіти способами надання першої медичної допомоги;
- володіти елементами психологічної грамотності, статевої культури і поведінки;
- мати різноманітня рухового досвіду і вміння використовувати його в масових формах змагальної діяльності, в організації активного відпочинку і дозвілля;
- знати фактори позитивного впливу здорового способу життя на загальний стан організму;
- уміти підбирати індивідуальні засоби і методи для розвитку своїх фізичних, психічних і особистісних якостей [7].

Аналізуючи вищезначене можна стверджувати, що для майбутнього фахівця є

притаманною здоров'язберігаюча компетентність, яка може розглядатися як інтегральна сукупність компетенцій здоров'язбереження особистості щодо її здатності і готовності до здоров'язберігаючої діяльності у соціальному і професійному середовищі. Варто наголосити, що важливим у цьому є готовність до вдосконалення резервних можливостей організму щодо виконання соціальних і професійних функцій людини незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій, орієнтуючись при цьому на формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і професійного здоров'я.

Корисним у вивченні вищеозначеної проблеми є досвід виховної роботи щодо оздоровчого виховання у країнах Західної Європи. Актуальною в країнах Євросоюзу є ідея оздоровчого виховання молоді, головний акцент якої спрямований на практичну дію щодо упередження шкідливих залежностей. Теоретичне знання має забезпечувати потрібний рівень поінформованості у здійсненні конкретних завдань з охорони здоров'я (K.Dudkiewicz A. Krawacki, B. Woynarowska - Польща) мету оздоровчої освіти визначають як:

- уміння ідентифікувати власні проблеми оздоровчого характеру;
- здатність помічати оздоровчі потреби сім'ї, а також навколишнього середовища;
- готовність до здійснення вибору і прийняття рішень щодо забезпечення здорового способу життя.

Суттєву увагу вчені приділяють формам виховної роботи щодо попереджувальної профілактичної діяльності. Для сучасної молоді алкоголізм і наркоманія є все частішими випадками в будь-яких освітніх закладах. Семилітня, мала людина, яка переступає поріг школи, довірлива, чутлива, повна добрих бажань і нагоди. Коли вперше зустрічається із поглядом учителя, зароджується дуже спеціальний, неповторний зв'язок. Від того, як складуться їхні взаємні стосунки, залежить усе життя людини. Маленька навіть похвала, заохочення, одна усмішка чи доброзичливий погляд будує віру в себе. А отже є фундаментом наступних правильних відношень між людьми, успіхів, подальшого життєвого оптимізму й креативності. Польські вчені зазначають, що у визначенні теоретичних і практичних засад здоров'язберігаючих технологій у вихованні здорового способу життя сучасної молоді важливим є забезпечення можливості черпати інформацію щодо шкідливих залежностей із різних джерел. Користування загальнодержавними і місцевими джерелами інформації про причини і наслідки ВІЛ/СНІДу, уживання легальних та нелегальних одурманюючих речовин, зацікавленість причинами виникнення бажання вживати їх та загальними симптомами, що вказують на їх уживання (етіологія та симптомологія), дає відчуття «теоретичної підготовки до проблеми» і є початком профілактичної роботи. Наступним кроком до успіху в профілактиці шкідливих залежностей є формування мотивації до виконання профілактичних дій та поєднання їх з виховними діями. То має бути безперервний процес, який починається з отримання педагогічних знань щодо визначення відповідних форм виховної роботи і передбачає перш за все володіння педагогом інтегрованими знаннями щодо причин та наслідків шкідливих залежностей для здоров'я молодої людини. Розвиток профілактичних умінь, пізнання нових концепцій і методів профілактичної роботи дає змогу накопичувати життєву енергію для подальшого збільшення своїх можливостей у протистоянні загрозливим залежностям. Виховні дії будуть тим ефективніше, чим швидше попередять загрозу. Перелік відповідних професійних компетенцій педагога у вихованні здорового способу життя передбачає, насамперед, вміння утримувати власний авторитет; знаходити порозуміння і довіру у молоді, володіння сучасними технологіями впливу [8; 9; 10; 11].

Отже, до найважливіших методів, що застосовуються в оздоровчій освіті, відносяться активні (інтерактивні) методи, які створюють простір для активної діяльності. У центрі уваги знаходиться не програма, а особистість, її індивідуальний освітній процес. Метою виховання, при застосуванні цього методу, є розвиток індивідуальності особи в інтелектуальній, емоційній, а також суспільній і моральній сферах. Методи спрямовані на розвиток самостійного пошуку, ставлення питань, вираження власних думок, особистісну презентацію [8; 9].

На основі аналізу вищевказаного нами визначено основні форми навчально-виховної роботи при формуванні компетенцій здоров'язбереження майбутніх фахівців, це: профілактика

- попередження виникнення негативних явищ у поведінці майбутніх фахівців, розробка конкретних рекомендацій щодо формування відповідних програм виховання, навчання й особистісного розвитку. Діагностика, яка передбачає виявлення найбільш важливих особливостей діяльності, поведінки та психічного стану майбутніх фахівців, які є основою в подальшому складанні плану особистісного розвитку майбутніх фахівців з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей. Консультування - надання допомоги та створення умов для розвитку особистості, здатності приймати самостійне рішення щодо поведінкових змін. Нами окреслено групи найбільш важливих для майбутніх фахівців компетенцій здоров'язбереження (табл. 1).

Таблиця 1

**Компетенції фахівця щодо здоров'язбереження**

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Компетенції фахівця щодо здоров'язбереження</b> |  | <p>Здатність до ціннісного сприйняття гармонії здоров'я як чинника особистісного та професійного саморозвитку в сучасному соціальному і професійному середовищі.</p> <p>Готовність до дотримання санітарно-гігієнічних норм і правил, принципів ведення здорового способу життя в соціальному і професійному середовищах.</p> |
|  |  | <p>Адекватне сприйняття сучасних соціальних і професійних проблем, позитивне ставлення до себе й оточення, прагнення до налагодження міжособистісних стосунків, створення в колективі емоційної рівноваги.</p>  |
|  |  | <p>Толерантна соціально-професійна позиція, володіння правовою культурою.</p>   |
|  |  | <p>Готовність до інтердисциплінарної комунікації (уміння співпрацювати в колективі, розв'язувати та попереджувати конфліктні ситуації, позитивно реагувати на критику та ін.).</p>  |
|  |  | <p>Володіння етичною поведінковою самосвідомістю (морально-етичні якості та установки, що узгоджуються із соціальними та професійними нормами).</p>   |
|  |  | <p>Володіння загальнокультурними та людськими цінностями, комплексом позитивних сенсожиттєвих орієнтацій, установок і відносин щодо краси гармонії здорового способу життя.</p>   |
|  |  | <p>Готовність до сприйняття ВІЛ-інфікованих, особистостей із шкідливим залежностями на засадах гуманістичних цінностей, надання їм можливості ефективного співіснування в соціумі.</p>  |
|  |  | <p>Володіння принципами здорового способу життя, відповідальним відношення до власного організму як до надважливої особистісної цінності.</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | Готовність до самостійного забезпечення здорового способу власного життя (сила волі, самовиховання, самоконтроль, саморегуляція, рефлексія, емоційна стабільність, внутрішня самовідповідальність). |
|  |  | Готовність до аналізу можливих наслідків шкідливих нахилів і звичок (розвиток сприйняття, уваги, уваги, пам'яті і мислення).  |
|  |  | Креативність у реалізації індивідуальних  |

Розвивальна робота (індивідуальна та групова) - формування потреби в набутті відповідних знань і умінь щодо здоров'язбереження. Корекційна робота – корекція особистісних характеристик щодо зміни поведінки та особистісних цінностей. Просвітницька діяльність - формування потреби у психологічних знаннях, бажання використовувати їх в інтересах власного розвитку; створення умов для повноцінного особистісного розвитку на засадах дотримання відповідних принципів, передусім, аксіологічного, що виявляється в усвідомленому сприйнятті свого здоров'я як важливої людської цінності, переконаності в необхідності вести здоровий спосіб життя; гносеологічного, який пов'язаний з придбанням необхідних знань і умінь щодо пізнання особистісних потенційних здібностей і можливостей, інтересу до власного здоров'я та відповідних методик оздоровлення і зміцнення організму. Важливим є здоров'езберігаючий, який включає систему цінностей і установок, що формують систему гігієнічних навичок і умінь, необхідних для нормального функціонування організму та емоційно-вольовий, який уключає прояв психологічних механізмів - емоційних і вольових. Необхідно враховувати також екологічний та фізкультурно-оздоровчий принципи, які передбачають оволодіння способами діяльності, спрямованими на формування особистісно-важливих життєвих якостей, що підвищують загальну працездатність майбутніх фахівців. Суттєвим у формуванні компетенцій здоров'язбереження є:

- створення санітарно-гігієнічних та оздоровчих умов збереження і зміцнення здоров'я майбутніх фахівців як на теоретичному етапі навчання так і в період практик;
- психологічна, медична просвітницька діяльність щодо здорового способу життя майбутніх фахівців;
- забезпечення сприятливого психоемоційного клімату в навчальному і професійному середовищах;
- профілактична робота щодо упередження в молоді шкідливих звичок і залежностей;
- підготовка майбутніх фахівців до ведення здорового способу життя, забезпечення відповідного рівня професійного здоров'я щодо ефективної праці в певній галузі професійної діяльності.

**Висновки.** Таким чином, аналізуючи вищевказане, ми робимо висновок, що формування компетенцій здоров'язбереження майбутніх фахівців це, насамперед, формування системи відповідних ціннісних орієнтацій і установок, активної життєвої позиції майбутніх фахівців, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію в соціальному і професійному середовищі. Особливого значення в цьому набуває організація навчально-виховного процесу під час професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема вибір форм і методів навчально-виховної роботи стосовно реалізації принципів здорового способу життя, які можна розглядати як поєднання видів діяльності, що забезпечують, насамперед, відповідний рівень професійного здоров'я та оптимальну взаємодію індивіда з професійним середовищем.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов-на-Дону : Изд-во «Феникс», 2000. – 512 с.
2. Доповідь про глобальну епідемію СНІДУ (2004 р.) / 4-а Глобальна доповідь. - ЮНЭЙДС, 2004.
3. Зимняя И.А. Социальная работа как профессиональная деятельность//Социальная работа / отв. ред. И.А.Зимняя. - Вып. 2. - М., 1992.
4. Зимняя И.А. Иерархическо-компонентная структура воспитательной деятельности // Воспитательная деятельность как объект анализа и оценивания / под общ. ред. И.А. Зимней. - М., 2003.
5. Лопаева, Н.С. Воспитательная среда вуза в формировании здоровьесберегающих компетенций // Вестник ЧГПУ. – 2010. – №10. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.cspu.ru/uchenomu/vestnik.html>
6. Павлов Ю.О. Теоретико-методологічний аспект виховної роботи з упередження ВІЛ/СНІДу: зб. наук. праць. - Київ-Вінниця : ДОВ»Вінниця», 2009. – С.117-123.
7. Хуторской А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты. Доклад на отделении философии образования и теории педагогики РАО 23 апреля 2002. Центр «Эйдос». [Электронный ресурс] – Режим доступа: [WWW/eidos.ru/news/compet/htm](http://WWW/eidos.ru/news/compet/htm).
8. A. Krawacski, Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej a kultura fizyczna [w:] Teoretyczne podstawy edukacji zintegrowanej, B. Woynarowska, M. Kapica (red.), Warszawa 2001, s. 36 – 458.
9. Z.B. Woynarowska (red.), Zdrowie i szkoła, Warszawa 2000, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, s.38- 418
10. B. Woynarowska, Zdrowie, edukacja do zdrowia, promocja zdrowia [w:] Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania, cz. II, A. Jaczewski (red.), Warszawa 1998, WSiP, s. 107
11. K. Dudkiewicz, Edukacja zdrowotna, „Życie Szkoły” 2004, nr 2, s. 67

### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

*Павлов Юрій Олексійович – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії професійної орієнтації і виховання Інституту професійно-технічної освіти НАПН України.*

*Надійшла до друку 19.12.2012 р.*