

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т. Г. ШЕВЧЕНКА

ЖАРА ГАННА ІВАНІВНА



УДК 37.011.3-051:[005.336.2:613]](477)(043.3)

**ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ
КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ
ВЧИТЕЛЯ В СИСТЕМІ НЕПЕРЕРВНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора педагогічних наук

Чернігів – 2021

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Міністерство освіти і науки України.

Науковий консультант – доктор педагогічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України
НОСКО Микола Олексійович,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, ректор.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України,
БОЙЧУК Юрій Дмитрович,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, ректор;

доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України,
ГРИНЬОВА Марина Вікторівна,
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, декан природничого факультету;

доктор педагогічних наук, професор
БОСЕНКО Анатолій Іванович,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», професор кафедри біології і охорони здоров'я.

Захист відбудеться 06 травня 2021 р. об 11⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 79.053.02 в Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53).

З дисертацією можна ознайомитись в Науковій бібліотеці Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53).

Автореферат розісланий 06 квітня 2021 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



С. В. Гаркуша

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Обґрунтування вибору теми дослідження. Осучаснення системи освіти є однією з провідних задач суспільства, беззастережною умовою розв'язання якої є урахування суспільних запитів, світових тенденцій та рекомендацій впливових міжнародних організацій щодо підготовки педагогічних працівників. Під час розроблення державних стандартів на основі компетентнісного підходу актуальними є критерії оцінки професійної компетентності фахівців усіх галузей та сфер наукової і практичної діяльності, серед яких особливе місце має професійно-педагогічна компетентність учителя.

В умовах переорієнтації освіти на здоров'язберезувальні стратегії все більшої уваги потребує якісна професійна підготовка сучасного вчителя, який обов'язково повинен мати компетентність щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів (О. А. Дубасенюк, І. А. Зязюн, В. Г. Кремень, Н. Г. Ничкало, J. Chmielewska). З огляду на це, зміст професійної підготовки майбутніх учителів різних спеціальностей спрямовується на оволодіння ними інноваційними, у тому числі й здоров'язберезувальними, технологіями, формування у них готовності до реалізації професійних компетенцій. При цьому лише у загальних рисах у змісті окремих навчальних дисциплін порушується проблема формування валеологічної культури та професійного здоров'я самого вчителя. Недостатньо уваги надається теоретичним і методичним основам формування і збереження індивідуального здоров'я педагогічних працівників, а також профілактиці передчасного професійного вигорання на етапі освоєння професії.

Водночас дослідження останніх років (М. Ю. Антомонов, В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова, Б. Т. Долинський, В. М. Єфімова, І. О. Калиниченко, Г. О. Латіна, Г. М. Мешко, М. Н. Abel, К. А. Marko, J. Sewell та ін.) усе частіше констатують факти погіршення здоров'я і збільшення частоти випадків професійного вигорання серед працівників освіти внаслідок високої нервово-емоційної напруженості праці та значних психоемоційних навантажень; при чому ступінь вигорання збільшується відповідно до підвищення кваліфікаційного рівня чи кваліфікаційної категорії вчителя. Оприлюднено дані (О. Я. Кучерук, С. А. Орленко, J. Bauer, J. Beckley, A. Hack, T. Unterbrink та ін.), що вчителі посідають перше місце серед представників соціономічних професій за рівнем професійного вигорання, який коливається у діапазоні 64–71 %, тоді як у лікарів цей показник становить 44–53 %, у соціальних працівників – 41–55 %, у менеджерів – 29–47 %, у медсестер – 27–60 %, у працівників Національної поліції – 41 %, у продавців-консультантів – 38 %, у банківських службовців – 34 %, в адміністраторів фітнес-центрів – 31 %.

На думку багатьох дослідників (О. А. Архипов, Ю. Д. Бойчук, С. В. Гаркуша, С. В. Грищенко, О. О. Єжова, Н. Н. Завидівська, А. О. Міненок, М. О. Носко, В. М. Оржеховська, В. І. Пліско, А. Й. Сікура, С. В. Страшко, О. С. Третяк), поєднання навичок збереження і зміцнення індивідуального здоров'я з професійною педагогічною компетентністю підвищує шанси майбутнього учителя на досягнення успіхів у професійній діяльності,

забезпечення особистого морального благополуччя, а також високого потенціалу економічного і соціального розвитку суспільства.

Різні аспекти проблеми збереження професійного здоров'я вчителя, формування його професійної компетентності, ціннісного ставлення до здоров'я, особистісного розвитку неодноразово порушувались у педагогічній освіті, у наукових працях вчених: С. І. Болтівець, О. С. Віреніуса, Г. Л. Воскобойнікової, М. С. Гончаренко, С. У. Гончаренка, В. П. Горашука, К. А. Гревцової, С. В. Дмитрієва, О. О. Дубровського, С. С. Єрмакова, А. О. Жиденко, Ф. Д. Забугіна, Є. П. Ільїна, О. А. Козирєвої, Ж. Л. Козіної, Г. В. Коробейнікова, І. М. Медведєвої, Ю. М. Мечетного, Б. М. Мицкана, Л. М. Мітіної, Л. В. Подрігала, Л. О. Попової, В. А. Самойловича, І. О. Сікорського, С. І. Стрілець, Л. О. Хомич, О. С. Чабана, О. І. Шиян та ін.

У системі вищої педагогічної освіти України та зарубіжних країн актуальною також є проблема формування професійної демотивації майбутніх учителів, що також несприятливо впливає на індивідуальне, у тому числі й професійне здоров'я. У більшості випадків стійкого професійного інтересу, який є основою створення внутрішньої мотивації до оволодіння педагогічною спеціальністю і пов'язаний зі зміцненням соціальної і духовної складових індивідуального здоров'я, у майбутніх учителів не формується. Відсутність професійної мотивації супроводжується процесами особистісної дезадаптації, виникненням тривалого психологічного напруження, підвищенням уразливості до стресогенних чинників і, як наслідок, виникненням соматичних і психосоматичних розладів, що призводять до зниження продуктивності педагогічної праці або навіть раннього виходу із професії (ETUCE).

Означена проблема потребує розв'язання і полягає у необхідності наукового обґрунтування теоретичних і методичних основ формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти, розробки педагогічних технологій для її вирішення у процесі професійної підготовки майбутніх учителів та у процесі професійного саморозвитку вчителів-практиків.

У сучасних умовах професійної підготовки майбутніх учителів у закладах вищої та післядипломної педагогічної освіти існує ряд суперечностей.

1. На рівні особистісного становлення і самореалізації:

– між вибором педагогічної професії і відсутністю внутрішньої мотивації працювати за фахом;

– між можливістю досягнення вчителем високої кваліфікації і швидкістю професійного вигорання у сучасних соціальних умовах.

2. На рівні визначення мети професійної підготовки майбутніх учителів і стратегій освітньої діяльності:

– між підвищенням запитів сучасного суспільства, європейського освітнього простору, держави до професійної компетентності педагогічних кадрів у галузі здоров'язбереження учнів і неспроможністю наявної системи професійної підготовки майбутніх учителів забезпечити збереження їхнього індивідуального здоров'я;

– між сучасними вимогами до рівня здоров'язбережувальної індивідуальної і педагогічної діяльності учителя та практикою викладання навчальних дисциплін медико-біологічного та валеологічного спрямування у педагогічних закладах вищої освіти.

3. На рівні визначення змісту і технологій професійної підготовки майбутніх вчителів і перепідготовки вчителів-практиків:

– між необхідністю розробки і впровадження науково обґрунтованої системи здоров'язбереження студентів у процесі професійної підготовки майбутнього вчителя та недостатнім рівнем готовності педагогічних закладів вищої освіти до їх реалізації;

– між потребою у гуманітаризації неперервної професійної педагогічної освіти та недосконалістю стандартизованих програм і навчальних планів підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

Актуальність означеної проблеми, недостатній рівень її теоретичної дослідженості і практичної розробленості, відсутність системного наукового аналізу процесу формування компетентності індивідуального здоров'язбереження у системі неперервної педагогічної освіти і виявлені суперечності зумовили вибір та обґрунтування теми дисертаційного дослідження **«Теоретичні та методичні основи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя в системі неперервної педагогічної освіти»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано згідно з планами науково-дослідних робіт Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка) «Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (номер державної реєстрації 0110U000020); «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом» (номер державної реєстрації 0108U000854).

Тему роботи затверджено на засіданні вченої ради Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (протокол № 9 від 30 квітня 2014 р.) та узгоджено рішенням бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 8 від 25 листопада 2014 р.).

Мета дослідження полягає у розробці, теоретичному та методичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці педагогічної технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні, методичні та соціальні аспекти проблеми формування компетентності індивідуального здоров'язбереження сучасного вчителя у системі неперервної педагогічної освіти в розрізі вимог європейського освітнього простору до підготовки вчителів.

2. Проаналізувати сучасні теоретико-методологічні підходи до формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасній неперервній освіті й оцінити рівень теоретичної розробки проблеми формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів.

3. Визначити структуру, зміст, функції, критерії оцінки сформованості компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів.

4. Встановити особливості стану здоров'я учителів-практиків та студентів педагогічних спеціальностей.

5. Обґрунтувати системні детермінанти, принципи та організаційно-педагогічні умови, що сприяють формуванню компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у процесі професійної підготовки і саморозвитку.

6. Розробити педагогічну технологію формування компетентності індивідуального здоров'язбереження у майбутніх учителів та учителів-практиків та експериментально перевірити її ефективність.

7. Підготувати методичні рекомендації для майбутніх учителів, учителів-практиків з індивідуального здоров'язбереження у професійній діяльності; для викладачів закладів вищої освіти – з формування компетентності індивідуального здоров'язбереження у майбутніх учителів; для керівників закладів загальної середньої освіти – з формування індивідуального здоров'язбереження вчителів і профілактики професійного вигорання у колективі.

Об'єкт дослідження: здоров'язбережувальний процес професійної підготовки сучасного вчителя у системі неперервної педагогічної освіти.

Предмет дослідження: зміст, організаційно-педагогічні умови, технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти.

Методи дослідження:

– *теоретичні:* історико-педагогічний аналіз психолого-педагогічних, філософських, медичних літературних джерел з проблем впливу педагогічної професії на здоров'я вчителів; компаративний аналіз наукових і нормативно-правових джерел для вивчення соціального забезпечення професійної діяльності вчителя, а також вітчизняного та зарубіжного досвіду професійної підготовки майбутніх учителів та перепідготовки учителів-практиків з точки зору формування, збереження і зміцнення їхнього індивідуального здоров'я, залучення їх до здорового способу життя через систему неперервної педагогічної освіти; ретроспективний аналіз з метою визначення тенденцій розвитку педагогічної освіти у сучасних соціокультурних умовах; порівняння, структурно-системний аналіз для детермінації й упорядкування понятійного апарату дослідження, а також визначення структури індивідуального здоров'я і компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя; системно-логічне моделювання для побудови педагогічної технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти; аналогія, зіставлення, узагальнення та синтез для графічного представлення і візуалізації теоретичних і практичних положень дисертаційного дослідження.

– *емпіричні*: педагогічне спостереження здійснювалося на усіх етапах дослідження; педагогічний експеримент використовувався для перевірки ефективності розробленої педагогічної технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження учителів у системі неперервної педагогічної освіти; опитування; анкетування; аналіз навчальної та медичної документації застосовувалися для збору емпіричних даних; визначення біологічного та психологічного віку, розрахунок темпів старіння за біологічним та психологічним віком, рівня індивідуального здоров'я, емоційного інтелекту, рівня професійного вигоряння, зони професійного комфорту;

– *статистичні*: методи описової і непараметричної статистики (парний Т-критерій Вілкоксона, критерій знаків розраховувалися за допомогою програм IBM SPSS Statistics та Microsoft Office Excel); однофакторний дисперсійний аналіз; кореляційний аналіз; графічний аналіз здійснювався за допомогою математичного процесора Gran1; метод множинних порівнянь застосовувалися для якісної і кількісної обробки та інтерпретації отриманих емпіричних даних.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що у дисертаційному дослідженні на основі системного аналізу розвитку здоров'язбереження у педагогічній освіті *вперше*:

– науково обґрунтовано теоретичні та методичні основи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя як складової його здоров'язбережувальної компетентності;

– визначено структуру, зміст, функції, критерії оцінки сформованості компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів;

– обґрунтовано організаційно-педагогічні умови, які сприяють процесу формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти;

– розроблено, впроваджено та експериментально перевірено технологію формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у процесі неперервної педагогічної освіти;

– схарактеризовано зону комфорту як діагностичну категорію у взаємозв'язку з особливостями індивідуального здоров'я вчителя та рівнем професійного вигоряння, обумовленими виконанням професійних обов'язків, у динаміці його професійного становлення і зростання.

Подальшого розвитку та удосконалення набули: загальна структура індивідуального здоров'я людини; організація компетентісно орієнтованого процесу професійної підготовки вчителів; проектування педагогічних засобів формування, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я вчителів у процесі професійної підготовки у педагогічних закладах вищої освіти й у системі післядипломної та неформальної освіти вчителів-практиків.

Теоретичне значення дослідження полягає у структуруванні складових індивідуального здоров'я людини на основі причинно-системного підходу; науковому обґрунтуванні теоретичних основ формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя; педагогічних підходів і принципів забезпечення збереження і зміцнення індивідуального здоров'я

вчителя у процесі професійної підготовки у закладах вищої та післядипломної освіти, у неформальній освіті, у практичній діяльності у закладах загальної середньої освіти.

Практичне значення отриманих результатів. У дисертаційному дослідженні розроблено навчально-методичне забезпечення процесу формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів (навчальних дисциплін «Методологія збереження і зміцнення здоров'я», «Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя»); системи здоров'язбережувальної роботи куратора академічної групи та викладачів ЗВО у підготовці майбутніх учителів; системи психовалеологічного консультування за авторською методикою проєкційної десенсибілізації; превентивної тренінгової програми «Здоров'я вчителя»); впроваджено та експериментально перевірено ефективність педагогічної технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти; надано методичні рекомендації для майбутніх учителів, учителів-практиків та керівників закладів освіти з індивідуального здоров'язбереження у професійній діяльності, для викладачів закладів вищої освіти з формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів у процесі професійної підготовки.

Пропозиції, сформульовані до проєкту Професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти» під час його обговорення щодо внесення питань індивідуального здоров'язбереження вчителя до опису трудових функцій і професійних компетентностей були прийняті розробниками Стандарту та знайшли своє відображення в його кінцевому варіанті (доповнено Трудову функцію В «Участь в організації безпечного та здорового освітнього середовища», розділу В2 «Здоров'язбережувальна компетентність» підрозділом: «В 2.4 Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності» – з переліком відповідних знань й умінь).

Представлені методичні рекомендації можуть бути використані у практиці розробки освітніх програм для підготовки майбутніх учителів, а також інших фахівців соціономічних професій; у роботі освітніх тренерів; у неформальній освіті для широкого загалу. Авторська методика проєкційної десенсибілізації може застосовуватись практичними психологами, валеологами, психотерапевтами під час розробки та удосконалення систем індивідуального консультування.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено у практику роботи закладів вищої, післядипломної та загальної середньої освіти, а також у систему неформальної та інформальної освіти вчителів різних регіонів України: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (довідка № 41 від 18.12.2020 р.); Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова (довідка № 109 від 11.02.2021 р.); Комунальний вищий навчальний заклад «Вінницька академія неперервної освіти» (довідка № 01/21-520 від 27.06.2018 р.); Чернігівський обласний інститут післядипломної педаго-

гічної освіти імені К. Д. Ушинського (довідка № 20/01-13/169 від 13.02.2020); комунальний заклад «Чернігівська вечірня (змінна) загальноосвітня школа II-III ступенів № 1 Чернігівської міської ради Чернігівської області» (довідка № 27 від 10.04.2018 р.); Чернігівська загальноосвітня школа I-III ступенів № 3 Чернігівської міської ради Чернігівської області (довідка № 270 від 09.10.2019 р.); Чернігівська загальноосвітня школа II-III ступенів № 28 Чернігівської міської ради Чернігівської області (довідка № 06 від 04.01.2018 р.); Чернігівська загальноосвітня школа II-III ступенів № 30 Чернігівської міської ради Чернігівської області (довідка № 02 від 04.01.2018 р.); Новгород-Сіверська загальноосвітня школа I-III ступенів № 2 Новгород-Сіверської міської ради Чернігівської області (довідка № 2 від 10.01.2018 р.).

Особистий внесок здобувача. Дисертаційне дослідження є самостійною науковою працею. Висвітлені у дисертації концептуальні положення, наукові розробки, методичні підходи, висновки, рекомендації отримані автором самостійно. Використані у роботі теоретичні здобутки інших авторів містять відповідні посилання із дотриманням правил цитування.

У публікаціях та статтях, написаних у співавторстві, особистим внеском дисертантки є такі складові: обґрунтування актуальності формування валеологічного світогляду вчителя, а також теоретичні положення щодо мети і завдань роботи студентського наукового гуртка [5]; обґрунтування та графічне представлення шляхів реалізації змісту компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у процесі її формування в системі неперервної педагогічної освіти; визначення напрямів роботи викладачів педагогічних ЗВО та кураторів академічних груп з формування компетентності індивідуального здоров'язбереження студентів – майбутніх учителів; аргументація внесення доповнень до професійного стандарту та освітніх програм підготовки майбутніх учителів різних спеціальностей стосовно необхідності вжиття заходів з індивідуального здоров'язбереження у професійній діяльності [25]; теоретичний та методологічний аналіз можливостей та перспектив використання засобів театрального мистецтва для розвитку і збереження голосового апарату вчителів у професійній діяльності та під час підготовки у закладах вищої освіти [39]; підбір діагностичних методик для збору емпіричних даних, графічне представлення та аналіз кореляційних зв'язків отриманих результатів [48]; теоретичне обґрунтування музикотерапії як засобу індивідуального здоров'язбереження людини та узагальнення можливостей її використання в освітньому процесі, формулювання висновків, оформлення тексту [54]; добір літературних джерел для аналізу; формулювання висновків про взаємозв'язок і взаємовплив фізичного і духовного здоров'я із гармонійним розвитком особистості [57]; теоретичне обґрунтування структури посібника (методичних рекомендацій), а також методичні розробки методик №№ 1, 2 (вправи № 4 та № 8), 3 (вправи № 2 та № 3), 4 (вправа № 2), 5, 6 (вправа № 1), 7 (вправи № 1, № 2, № 4, № 5) [63]; методична розробка першого змістового модуля, обґрунтування мети і завдань дисципліни «Методологія збереження і зміцнення здоров'я» [65]; аналіз положень нормативної бази щодо підготовки

вчителів у світлі стратегії сталого розвитку; переклад статті англійською мовою [67]; обґрунтування загальної структури концепції; узгодження термінологічного апарату концепції з основними термінами і поняттями, представленими у нормативно-правових документах, які визначають державну політику України в освітній сфері; дорадчому внеску до визначення напрямів діяльності закладу освіти в системі організації єдиного освітнього простору України (окремі результати спільних робіт у використанні універсальної методології та причинно-системного підходу до підготовки майбутнього вчителя викладені у дисертаційному дослідженні М. О. Колесник) [69]; аналіз, теоретичне обґрунтування і графічне представлення рівнів організації феномену людини з позицій системного підходу [72]; обґрунтування актуальності посилення профорієнтаційної роботи у педагогічних закладах вищої освіти з метою виявлення абітурієнтів, схильних до педагогічної професії, а також інструкції зі здійснення профорієнтаційної роботи [73]; теоретичне обґрунтування дослідження, підготовка протоколу експериментальної апробації пристрою, розробка методичних рекомендацій для фахівців з фізичного виховання щодо використання експериментальної системи при травмах в екстремальних видах спорту [74]; визначення змісту основних компетентностей і програмних результатів навчання бакалаврів спеціальності «Здоров'я людини» з дисциплін: «Анатомія людини», «Вступ до спеціальності», «Загальна теорія здоров'я», «Методика навчання основ здоров'я» [75]; часткове визначення методологічних основ роботи, обґрунтування аксіологічної ролі вчителя ЗЗСО та викладача ЗВО у створенні здоров'язбережувального освітнього середовища та мотивації молоді до здорового способу життя, а також упорядкування матеріалу відповідно до вимог наукового видання [76].

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні, експериментальні і практичні результати дослідження пройшли апробацію під час виступів, обговорень, круглих столів, майстер-класів на:

– міжнародних науково-практичних конференціях, симпозіумах, конгресах: «Адаптаційні можливості дітей та молоді» (Одеса, 2012; 2014; 2016; 2018); «Современное образование и воспитание: тенденции, технологии, методики» (Могильов, Республіка Білорусь, 2013); «Здоровье для всех» (Пінськ, Республіка Білорусь, 2013); «Природне середовище і здоров'я людини. Фізкультурно-оздоровчі технології формування особистості фахівця» (Чернігів, 2013); «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору» (Київ, 2013; 2015; 2016); «Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку» (Харків, 2014; 2017); «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2014; 2015; 2016; 2017; 2018; 2019; 2020); «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (Полтава, 2015; 2017; 2018; 2020); «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» (Київ-Чернігів, 2016; 2018); «Inovativny výskum v oblasti vzdelávania a sociálnej práce» (Сладковичево, Словачька Республіка, 2017); «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» (Чернігів, 2017; 2018); «Innowacje i

nowoczesne technologie w edukacji: wkład Polski i Ukrainy» (Сандомир, Польща, 2017); «Підготовка фахівців у сфері освіти та менеджменту: європейський вимір» (Черкаси, 2018); «Розвиток професіоналізму сучасного педагога в постнекласичній парадигмі» (Черкаси, 2019); «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2019); «Конкурентоспроможність вищої освіти України в умовах інформаційного суспільства» (Чернігів, 2019); «Science For Sustainable Development» (Київ, 2019); «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості» (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 2020); «Сучасні проблеми підготовки та професійного удосконалення працівників сфери освіти» (Чернігів, 2020); «Pedagogy and Psychology in the age of Globalization» (Будапешт, 2020);

– *всеукраїнських науково-практичних конференцій*: «Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан і перспективи розвитку», (Кіровоград, 2010); «Освіта і здоров'я» (Суми, 2010; 2012; 2017; 2018; 2019; 2020); «Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості» (Чернігів, 2016); «Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія» (Вінниця, 2016); «Педагогіка здоров'я» (Чернігів, 2017; 2018); «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (Київ, 2018); «Інноваційні трансформації освітнього простору: зміст, напрями і технології реалізації» (Чернігів, 2019); «Сучасні тенденції підвищення якості освіти» (Київ, 2019); «Актуальні питання охорони праці та здоров'язбереження у галузі освіти» (Суми, 2019); «Сучасні підходи та перспективи професійного розвитку фахівців соціономічних професій» (Вінниця, 2020);

– *регіональних конференцій та заходах неформальної освіти*: міні EdCamp Chernihiv «Від крейди до ІТ: креативне вчительство Нової української школи» (Чернігів, 2017); Фестиваль європейських освітніх практик EduFest (Чернігів, 2019); Онлайн-толока EdCamp Ukraine #1 «Підсумки навчального року і завдання на літо» (Харків, 2020); #2 «Перезавантаження: зміст і форма» (Харків, 2020); #3 «Нові сили й ідеї – для нового навчального року» (Харків, 2020); Афілійований міні-EdCamp Kharkiv School 5 (Харків, 2020).

Дисертація на здобуття наукового ступеня **кандидата педагогічних наук** на тему: «Підготовка майбутніх учителів до формування в учнів валеологічних понять на засадах міжпредметних зв'язків шкільних природничих курсів» за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти, захищена у 2009 році. Матеріали кандидатської дисертації у даній роботі не використовувались.

Публікації. За темою роботи опубліковано 76 наукових праць, із яких 60 – одноосібних. Основний зміст дисертації висвітлено у 29 публікаціях, із них 2 монографії (колективні), 1 навчальний посібник, 23 статті у виданнях, включених до Переліку наукових фахових видань України (із них 1 – індексується у наукометричній базі Web of Science), 3 статті у зарубіжних періодичних наукових виданнях. Матеріали апробаційного характеру представлено у 32 статтях у збірниках матеріалів наукових конференцій. Додатково відображають результати дослідження 15 публікацій (із них 1 – індексується у наукометричній базі Web of Science).

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та 18 додатків. Загальний обсяг дисертації становить 658 сторінок, основний її зміст викладено на 430 сторінках. У роботі міститься 34 рисунки і 30 таблиць. Список використаних джерел охоплює 707 найменувань, із яких 131 – іноземними мовами.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** здійснене обґрунтування вибору теми дослідження, показано її зв'язок з науковими програмами, планами, темами; сформульовано мету, завдання, об'єкт, і предмет дослідження; здійснено опис використаних методів дослідження; розкрито наукову новизну, теоретичне і практичне значення отриманих результатів, особистий внесок автора; представлено дані про апробацію та результати впровадження результатів експериментальної роботи, окреслено структуру дисертації та подано інформацію про опублікування її результатів.

У першому розділі **«Науково-практичні проблеми формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя в умовах неперервної освіти»** -- окреслено вимоги європейського освітнього простору до підготовки сучасного вчителя; проаналізовано теоретико-методологічні підходи, на яких ґрунтується процес формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя; на основі компаративного та ретроспективного аналізу з'ясовано, що існує нагальна потреба у цілісному систематизованому підході до індивідуального здоров'язбереження вчителів як соціально детермінованої професійної групи у компетентнісному вимірі, який реалізується через систему неперервної педагогічної освіти.

Сучасний європейський освітній простір в цілому і Нова українська школа зокрема висувають підвищені вимоги до вчителя як провідника суспільних змін та освіти в інтересах сталого розвитку (М. С. Гончаренко, О. А. Дубасенюк, Н. Г. Ничкало, В. В. Синявський, Н. О. Терентьєва, R. Münch, M. Schratz). Найважливішими із них є: адаптивність і відкритість до суспільних трансформацій та особливостей нових поколінь учнів; високий професіоналізм і конкурентоспроможність, складовими яких є міждисциплінарне мислення і широкий спектр компетенцій; інноваційність і здатність до навчання упродовж життя; професійне та міжгалузеве співробітництво, соціальне партнерство, встановлення та підтримання численних соціальних зв'язків; здатність до організації розвивального та здоров'язбережувального освітнього простору.

Зважаючи на посилені вимоги, професія вчителя на сьогодні залишається однією із найбільш фізично виснажливих і стресогенних, спричиняє значне алоstaticне навантаження на організм, що призводить до його передчасного зношування, раннього старіння, виникнення синдрому професійного вигорання та захворювань різних органів і систем (І. А. Зязюн, О. Я. Кучерук, Г. М. Мешко, J. Beckley, J. Chmielewska). Усе це несприятливо позначається на освітньому процесі та, відповідно, на здоров'ї тих, хто навчається.

Професійна підготовка сучасного вчителя також набуває освітніх перетворень і спрямовується на: відтворення людського капіталу та інтелекту суспільства; інтернаціоналізацію як поєднання національних надбань та європейських традицій забезпечення професійного розвитку педагогів; неперервність професійної педагогічної освіти впродовж життя; якісну підготовку, перепідготовку та підвищення кваліфікації педагогічних кадрів для сфери освіти; забезпечення соціального партнерства; виховну модернізацію у системі педагогічної освіти; посилення ролі неформальної освіти у професійному розвитку вчителів (Л. О. Хомич, M. Schratz).

У межах цих вимог збереження індивідуального здоров'я вчителя є запорукою його успішної фахової підготовки і професійної діяльності, а також перспективним напрямом для педевтологічних досліджень, що вимагає комплексного науково обґрунтованого підходу (С. У. Гончаренко, Н. Г. Ничкало, T. Lewowicki, H. Kwiatkowska, K. Duraj-Nowakowa).

Проблема індивідуального здоров'язбереження вчителів в історичній ретроспективі посилюється тим, що, незважаючи на численні констатації фактів порушення стану здоров'я вчителів, лише поодинокі педагогічні праці спрямовані на його збереження і зміцнення. Переважно діяльність скеровується на боротьбу з наслідками дії професійних чинників ризику здоров'я, тобто на лікування і психокорекцію професійних деформацій, симптомів професійного вигорання, психосоматичних розладів, професійно обумовлених захворювань. Натомість первинній і вторинній профілактиці цих розладів, особливо в межах професійної підготовки майбутніх учителів, приділяється дуже мало уваги. Також у науковій літературі досі немає цілісного систематизованого уявлення про індивідуальне здоров'язбереження вчителя у компетентнісному вимірі.

Системи професійної підготовки вчителів в Україні за результатами компаративного аналізу є недостатньо спроможними з точки зору: приділення неналежної уваги питанням специфіки педагогічної професії та індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної освіти; недостатнього забезпечення заходів зі збереження і зміцнення здоров'я майбутніх учителів та з організації здоров'язбережувального освітнього середовища на етапі професійної підготовки; незадовільної адаптації молодих учителів до умов професійної діяльності, що знижує їх ефективність і залученість до роботи за фахом; практичної відсутності систематичних дій з індивідуального здоров'язбереження і профілактики професійного вигорання у вчителів-практиків на робочих місцях. Наслідками цього є раннє професійне вигорання педагогічних працівників, розвиток у них професійно обумовлених захворювань, і в результаті – достроковий вихід учителів на пенсію.

Соціальні аспекти освітньої політики розвинених країн можуть бути основою для формування індивідуального здоров'язбереження вчителів, оскільки вони більшою мірою спрямовані на: забезпечення якісної підготовки педагогічних кадрів, соціальної адаптації молодих вчителів у професії, наставництва та неперервного професійного розвитку вчителя від моменту первинної профорієнтації і до виходу на пенсію; впровадження різного роду

заохочень, моральних та матеріальних стимулів; забезпечення достатньої можливості для відновлення здоров'я та життєвих сил вчителів шляхом корекції навчального навантаження, організації медичного контролю, надання подовжених відпусток тощо. Проаналізовані дані свідчать, що стан здоров'я вчителів вищий у країнах з високим рівнем соціальної підтримки та заохочення професійного розвитку педагогічних працівників. Освітні системи Польщі, Великої Британії, Фінляндії можуть стати прикладом для України з точки зору стимулювання професійного розвитку вчителів паралельно із здійсненням заходів зі збереження і зміцнення їх здоров'я.

Найвні концептуальні засади підготовки вчителя-професіонала та теоретико-методологічні підходи до формування індивідуального здоров'язбереження створюють методологічне підґрунтя для розкриття змісту, організаційно-педагогічних умов, технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти. У розрізі мети і завдань дослідження особлива увага надається таким підходам: *компетентнісному* – з точки зору визначення місця компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя в загальній ієрархії компетентностей; *діяльнісному* – у ракурсі практичної орієнтованості освітнього процесу у набутті вчителем компетентності індивідуального здоров'язбереження, а також стимулювання його неперервного професійного розвитку на основі усвідомлення мотивів, дій, творчої самореалізації; *особистісно орієнтованому* – з позицій індивідуальності реакцій організму людини на чинники ризику здоров'я в освітньому і професійному середовищі, а також на психолого-педагогічний та валеологічний вплив; *системному* – з погляду на індивідуальне здоров'я вчителя як складну відкриту систему, яка утворює синергетичні зв'язки з системами одного рівня, а також в ієрархічні – з більшими системами (надсистемами) і меншими системами (підсистемами); цей підхід також дозволяє визначити детермінанти (системотвірні чинники) процесу формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя в умовах неперервної педагогічної освіти; *синергетичному* – шляхом розкриття між- і трансдисциплінарності у процесі формування складових компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя; можливості створення для цього необхідних організаційно-педагогічних умов як сукупності системотвірних освітніх чинників; *андрагогічному* – як такому, що зумовлює потребу у неперервному навчанні впродовж усього життя; з позицій урахування особливостей процесу навчання дорослих у формуванні та розвитку компетентності індивідуального здоров'язбереження; *аксіологічному* – у розрізі ціннісної структури особистості студента – майбутнього вчителя та учителя-практика; представлення індивідуального здоров'язбереження у навчальній та професійній діяльності через систему цінностей, ставлень, розвиток культури здоров'я та корпоративної культури; набуття ціннісного досвіду індивідуального здоров'язбереження вчителя у процесі професійної підготовки та саморозвитку; *акмеологічному* – у реалізації вимоги до постійного і свідомого самоудосконалення вчителя; необхідності планування індивідуального валеогенезу як складової професійного розвитку.

Отже, потребує вирішення проблема теоретичного та методичного обґрунтування, розробки та експериментальної перевірки спеціальної педагогічної технології, спрямованої на формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти.

У другому розділі **«Обґрунтування структури компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя на основі наявних оцінних критеріїв»** – визначено категоріально-понятійний апарат дослідження; структуровано складові індивідуального здоров'я людини з урахуванням базових сфер життя на основі причинно-системного підходу; визначено зміст і структуру компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя та її місце у структурі освітніх компетентностей. Проаналізовано і структуровано складові індивідуального здоров'я людини на основі причинно-системного підходу, з об'єднанням раніше розрізнених і недостатньо систематизованих складових у цілісну систему. Представлена семирівнева універсальна структура індивідуального здоров'я людини демонструє не тільки взаємозв'язки між його складовими (фізичне, психічне, інтелектуальне, соціальне, професійне, моральне, духовне), але й дозволяє пояснити можливості управління здоров'ям.

Уточнено зміст понять «здоров'язбережувальна компетентність вчителя», «здоров'язбереження особистості», «індивідуальне здоров'я вчителя», «індивідуальне здоров'язбереження вчителя», «здоров'язбережувальне освітнє середовище» і вперше розкрито структуру та зміст поняття «компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя».

Компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя – це інтегрований результат оволодіння системою валеологічних знань і сформованості достатнього рівня культури здоров'я, який виражається у прояві стійкої самомотивації і готовності особистості до використання засвоєних знань, вмінь, навичок, а також способів діяльності в конкретних професійних і життєвих ситуаціях для збереження і зміцнення власного здоров'я.

Теоретична розробка проблеми формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя дозволила виділити у її структурі сім рівнів, які відповідають семи базовим сферам життя людини і семи складовим здоров'я. У процесі професійної підготовки майбутніх учителів враховується фрактальний принцип побудови структури компетентності індивідуального здоров'язбереження, який передбачає відтворення структурної конфігурації попередніх рівнів (підсистем) ієрархічного утворення на вищих (надсистемних) рівнях. Тобто кожна частина (фрагмент) системи буде подібною за структурою до усєї системи в цілому.

1. *Психофізичний рівень* характеризується наявністю ресурсів особистості для здобуття професії вчителя. До них належать власне схильність до педагогічної професії, базовий рівень здоров'я, певний рівень знань з профільних предметів, необхідних для вступу до ЗВО, матеріально-побутові фактори, які супроводжують процес навчання.

2. *Емоційно-чуттєвий рівень* обумовлює емоційне ставлення студента до себе як до суб'єкта майбутньої педагогічної діяльності і до своєї майбутньої

професії як предмету цієї діяльності. Цей рівень передбачає задоволення потреб щодо організації процесу навчання, створення зони професійного комфорту в освітньому середовищі, усвідомлення на чуттєвому рівні свого професійного самовизначення під час пасивної педагогічної практики.

3. *Ментальний рівень* визначає інтелектуальну, пізнавальну активність студента у здобутті професійно орієнтованих знань і набутті професійного досвіду, у тому числі тих, що стосуються здоров'язбереження. Це час першої свідомої спроби занурення у професію під час активної педагогічної практики, «примірювання» професії на себе, порівняння її вимог зі своїми реальними можливостями, а також усвідомлення своїх інтелектуальних потреб у розширенні сфери професійної компетентності.

4. *Соціально-свідомий рівень* є перехідним і доволі критичним у становленні особистості майбутнього вчителя. Він співпадає із завершенням першого (бакалаврського) рівня підготовки, який визначає подальший шлях професійної діяльності або продовження навчання на другому (магістерському) рівні вищої освіти. Перед студентом постає питання вибору між професійною діяльністю, подальшим навчанням за обраним профілем або його зміною. На цьому етапі актуалізуються необхідність професійного самовдосконалення, набуття авторитету, прагнення до соціального визнання шляхом міжособистісних взаємодій тощо.

5. *Колективно-креативний рівень* передбачає набуття навичок управління своєю діяльністю, налагодження професійних контактів, прояв індивідуалізації у становленні власного стилю викладання під час практик та пробної професійної діяльності, формування умінь будувати стійкі професійні та/або наукові відносини.

6. *Соціально-ієрархічний рівень* передбачає посилення суспільних ієрархічних відносин, визначення соціального статусу випускника як молодого фахівця-вчителя, переорієнтацію системи цінностей, морально-етичних орієнтирів і видів діяльності з процесу навчання на процес викладання, зміцнення соціальних зв'язків, формування корпоративної культури.

7. *Світоглядний рівень* – це рівень, який визначає самоставлення особистості педагога після завершення навчання у ЗВО, інтродукції та інтеграції його у педагогічну спільноту як повноцінного її члена. Неодмінним процесом тут є світоглядне переосмислення сенсу професійної педагогічної діяльності і своєї цінності як суб'єкта цієї діяльності.

На кожному рівні можливе здійснення діагностики ступеня сформованості кожної складової (психофізичної, емоційно-чуттєвої, ментально-когнітивної, соціально-свідомої, колективно-креативної, соціально-ієрархічної, світоглядної), у градації «низький», «середній», «достатній», «високий», а також їх удосконалення, корекція і розвиток в системі неперервної педагогічної освіти у необхідному напрямі. Визначені ознаки та критерії оцінки сформованості компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя дають можливість комплексного розуміння цього феномену та створюють підстави для цілеспрямованої розробки педагогічної технології її формування.

У ході констатувального експерименту з'ясовано особливості стану здоров'я вчителів різних спеціальностей і кваліфікаційних категорій, їхньої зони професійного комфорту, емоційного інтелекту, показників біологічного та психологічного старіння та рівня професійного вигоряння, що дозволило визначити межі й детермінанти наступних етапів дослідження.

Виявлено, що найпоширенішими нозологіями у вчителів є захворювання шкіри, опорно-рухового апарату, органів чуттів (22,84 %); серцево-судинної і кровотворної систем (20,45 %); захворювання дихальної системи (19,50 %). Отримані дані частково підтверджують ті, що раніше були представлені рядом авторів (М. Ю. Антомонов, І. О. Калиниченко, Г. О. Латіна, Г. М. Мешко), але у відсотковому співвідношенні вони дещо відрізняються.

Визначено рівні професійного вигоряння вчителів загальноосвітніх шкіл. Вкрай високий рівень становить 18,85 %, високий – 27,05 %, середній – 34,43 %, низький – 19,67 %. Найвищі показники вигоряння спостерігаються у вчителів хімії та іноземної мови, а також у вчителів другої і вищої категорій. Найнижчими ці показники є у вчителів трудового навчання і фізичної культури.

Ступінь прояву захворювань, які найчастіше зустрічаються у вчителів, поступово зростає зі зростанням рівня вигоряння від низького до високого; у вчителів з вкрай високим рівнем вигоряння захворюваність набуває нової якості: показники захворювань серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату дещо знижуються порівняно з високим рівнем, натомість збільшуються показники захворювань травної і нервової систем.

Аналіз виявлених у ході дослідження особливостей індивідуального здоров'я учителів з точки зору психосоматичних аспектів поведінки людини на усіх рівнях суспільних відносин за допомогою співставлень даних медичної, психологічної та педагогічної літератури, а також визначеної нами структури компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя дає підстави стверджувати, що основними складовими даної компетентності, які недостатньо сформовані у сучасного вчителя, і потребують уваги та корекції, є:

- соціально-ієрархічна складова – розвиток уміння вчитись у інших, обмінюватись досвідом, створення спільних проєктів, міжгалузеве співробітництво, налагодження продуктивних відносин з керівництвом;

- соціально-свідома складова – розвиток впевненості у собі, позбавлення особистісних і професійних страхів, любов до себе та інших, активізація творчих досягнень, самомотивація професійного зростання, набуття професійного статусу, отримання професійного визнання;

- колективно-креативна складова – набуття навичок продуктивної роботи в команді, організація колективних творчих справ, ефективне розв'язання конфліктів, підтримання гармонії у сім'ї, усвідомлене батьківство, спілкування з друзями поза межами професійного середовища.

З'ясовано, що розширення зони професійного комфорту на етапі професійної підготовки є передумовою збереження індивідуального здоров'я вчителів і запобігання професійному вигорянню у подальшому житті. Так, учителі, зона професійного комфорту яких розширювалась упродовж здобуття

фаху, мають низький рівень вигоряння незалежно від віку і стажу роботи. Учителі, зона комфорту яких звужувалась у період професійної підготовки, схильні до вигоряння пропорційно від'ємному приросту зони комфорту. Зона комфорту учителів із середнім, високим і вкрай високим рівнями вигоряння на момент обстеження була суттєво меншою, ніж на допрофесійному етапі. Натомість у вчителів з низьким рівнем вигоряння зона комфорту знаходилась у межах дещо більших, ніж на допрофесійному етапі.

Показники зони професійного комфорту у вчителів зменшуються при збільшенні рівня професійного вигоряння. Інтегральні показники захворювань учителів з урахуванням ступенів їх прояву корелюють з показниками їх зони професійного комфорту. Для учителів з низьким та високим рівнями професійного вигоряння захворюваність збільшується при звуженні зони комфорту і зменшується – при її розширенні. Учителі з вкрай високим рівнем вигоряння, навпаки, при розширенні зони комфорту хворіють більше. Ці дані необхідно враховувати під час розробки терапевтичних заходів, спрямованих на корекцію стану індивідуального здоров'я вчителів, а також методичних рекомендацій для фахівців, які здійснюють профілактику професійного вигоряння педагогічних працівників.

Виявлено відмінності між темпами старіння вчителів різних предметів залежно від спеціалізації. Вразливими щодо темпів старіння є вчителі іноземної мови, зарубіжної літератури та української мови і літератури. Підтверджено висновки дослідників (Г. В. Коробейников, Б. М. Мицкан, М. О. Носко, В. І. Пліско, О. А. Поляков, А. Л. Решетюк, А. Й. Сікура, Н. В. Фединяк) щодо позитивного впливу рухової активності на темпи біологічного старіння за отриманими даними темпів старіння вчителів фізичної культури.

Паспортний, біологічний і психологічний вік корелюють між собою та з емоційним інтелектом. Дані психологічного віку вчителів вказують на прискорене психологічне старіння; винятком є учителі трудового навчання, малювання, музики, – специфіка діяльності яких пов'язана з творчістю.

Встановлено зв'язки емоційного інтелекту з біологічним і психологічним віком учителів, а також з рівнем їх професійного вигоряння. Доведено, що за певних умов, специфічних для вчителів різних предметів, можна здійснювати вплив на темпи біологічного та психологічного старіння, а, відповідно, й на стан здоров'я і рівень вигоряння шляхом розвитку емоційного інтелекту, підвищення рухової активності, індивідуального консультивання.

Вивчення стану здоров'я студентів педагогічних спеціальностей засвідчило переважно низькі показники стану здоров'я та емоційного інтелекту, високий рівень захворюваності внаслідок незадовільної адаптації до умов навчання, зміни умов і способу життя при переході зі школи до університету, ігнорування чинників ризику захворювань, хронічної втоми тощо, незадовільну професійну спрямованість. За динамікою зони комфорту студентів можна здійснювати моніторинг стану здоров'я й адаптації їх до освітнього процесу.

Діагностування емоційно-чуттєвого сприйняття студентами майбутньої професії і себе у професії за допомогою проективної методики «аналіз малюнка

на задану тему» дозволило диференціювати основні мотиваційні та ціннісні домінанти, які можуть бути враховані під час розробки педагогічної технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження у майбутніх учителів, профілактики професійного вигорання і вторинної профорієнтації.

Встановлено, що рівень емоційного інтелекту майбутніх учителів та вчителів-практиків є переважно низьким. Вони потребують розвитку емпатії, здатності до розпізнавання емоцій інших людей та управління власними емоціями. У професійній підготовці та перепідготовці вчителів важливою є розробка методик для одночасного розвитку складових компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя, його емоційного інтелекту та професійних компетентностей на основі формування м'яких навичок.

У педагогічних ЗВО потребують розробки спеціально орієнтовані навчальні дисципліни і заходи для майбутніх учителів, а в системі післядипломної та неформальної освіти – спеціальні програми для підвищення кваліфікації, оскільки наявні навчальні плани недостатньо орієнтовані на формування компетентності індивідуального здоров'язбереження.

У третьому розділі **«Умови формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у процесі компетентісно-орієнтованого навчання»** – окреслено системні детермінанти, принципи, організаційно-педагогічні умови та зміст формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти. З'ясовано, що у процесі професійної підготовки майбутніх учителів визначальним чинником формування компетентності індивідуального здоров'язбереження є спеціально створене здоров'язбережувальне освітнє середовище (рис. 1), тоді як для учителів-практиків основними детермінантами добробуту є внутрішньоособистісні і соціальні чинники.

Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя відбувається поступово через дванадцять детермінант, що визначають процеси послідовного оволодіння майбутнім педагогом системою знань, переконань і навичок, які необхідні для того, щоб залишатись здоровим, активним і продуктивним упродовж усього періоду професійної діяльності, долаючи або уникаючи її чинників ризику.

Процес формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти повинен здійснюватись із дотриманням *принципів*: еволюційних цільових установок, неперервності, усвідомленості, циклічності, розвивального навчання, наслідування і подібності, групової взаємодоповнювальної творчості.

Визначено *організаційно-педагогічні умови* формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти, такі, як: мотивація та цілеорієнтування фахової підготовки; відповідність освітніх програм сучасним вимогам і тенденціям розвитку освіти, а також запитам ринку праці; діагностика і моніторинг стану здоров'я, адаптація до умов навчання у ЗВО; комфортність навчання; позитивна мотивація на здоровий спосіб життя; психолого-педагогічний і валеологічний

супровід; індивідуальне психовалеологічне консультування; інтегрування змістових ліній індивідуального здоров'язбереження до змісту фахово орієнтованих дисциплін; проблемність та інноваційність освітнього процесу і розширення зони комфорту; підтримання творчої самореалізації; вторинна профорієнтація і професійна соціалізація. Відмінні риси організаційно-педагогічних умов формування і розвитку компетентності індивідуального здоров'язбереження у вчителів-практиків порівняно зі студентами обумовлені особливостями процесу навчання дорослих; специфічними умовами для формування компетентності індивідуального здоров'язбереження у вчителів є вільний вибір змісту і контексту навчання, підтримка професійної соціалізації і ресоціалізації, ціннісно-емоційна організація навчання.



Рис. 1. Схема реалізації змісту компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у процесі її формування в системі неперервної педагогічної освіти

Розробку валеопедагогічного супроводу та навчально-методичного забезпечення процесу формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти

здійснено з урахуванням того, що зміст цієї компетентності реалізується безпосередньо та опосередковано через:

- роботу куратора академічної групи, який сприяє адаптації студентів до умов навчання у ЗВО, мотивує їх на забезпечення собі комфортних і безпечних умов навчання, створює позитивну емоційну атмосферу в групі, здійснює моніторинг стану здоров'я студентів і забезпечує вторинну профорієнтацію;

- організацію здоров'язбережувального освітнього середовища педагогічного закладу вищої освіти;

- цілеспрямовану діяльність викладачів педагогічних ЗВО зі збереження здоров'я студентів та прищеплення їм навичок індивідуального здоров'язбереження шляхом валеологізації навчальних дисциплін, проведення динамічних пауз, міждисциплінарної інтеграції.

- систему психовалеологічного консультування як складову здоров'язбережувального освітнього середовища і валеологічного супроводу;

- змістову і процесуальну частину навчальних дисциплін: «Анатомія людини», «Методологія збереження і зміцнення здоров'я», «Інноваційні технології в освіті», «Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя»;

- планування індивідуального валеогенезу як засобу діагностики сформованості і розвитку складових компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів;

- зміст занять науково-практичного гуртка «Здоров'я та успіх», який сприяє виробленню практичних навичок індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів;

- самопрограмування як елемент практики індивідуального здоров'язбереження та професійного самовдосконалення;

- зміст превентивної програми «Здоров'я вчителя» – для вчителів-практиків, спрямованої на розпізнавання й усунення чинників ризику здоров'я у професійній діяльності, оволодіння навичками індивідуального здоров'язбереження і відвернення синдрому емоційного вигорання.

У четвертому розділі **«Педагогічна технологія формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти»** – розкрито структуру (цілі, зміст, складові, форми, методи і засоби реалізації) педагогічної технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів (рис. 2), яка реалізується у системі неперервної педагогічної освіти; підбрано методики для діагностики показників її сформованості; методи і засоби соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН-практики) для її формування.

Дану технологію можна вважати комбінаторним нововведенням, яке конструктивно поєднує деякі елементи раніше відомих методик і нові складові, що до цього у подібному варіанті не використовувалось. Інтеграційний ефект технології забезпечується шляхом поєднання світоглядного, професійного і здоров'язбережувального спрямування її мети, змісту, методів, форм, засобів, планованих результатів і процедури проектування педагогічного процесу.

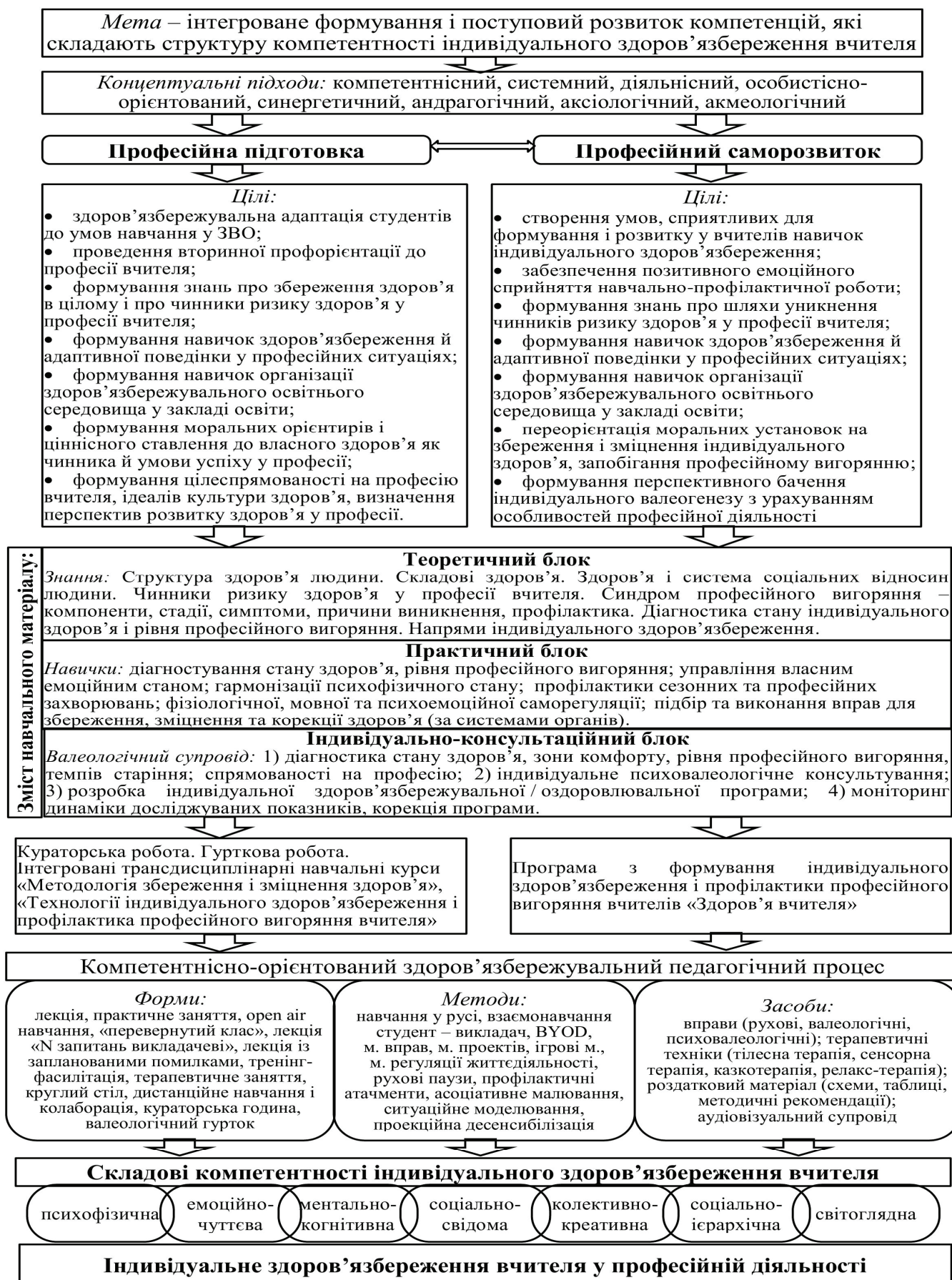


Рис. 2. Структура педагогічної технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження учителів у процесі професійної підготовки та саморозвитку

Технологія дозволяє уникнути декларативності у формуванні мотивації на здоровий спосіб життя у студентів і вчителів-практиків, адресно спрямувати валеологічний вплив на конкретну людину та забезпечити підвищення відповідальності особистості за її індивідуальне здоров'я.

Обґрунтовано форми і методи навчання, які дозволяють реалізувати зміст компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів на етапах бакалаврської і магістерської підготовки, а також післядипломної і неформальної освіти вчителів-практиків. Означена компетентність є системним і надсистемним утворенням, тому кожен елемент її структури відображено як у змісті навчальних програм, так і в методичних підходах до форм, методів і засобів навчання. Враховуючи актуальність формування емоційного інтелекту майбутніх учителів та учителів-практиків, запропоновано методи і засоби соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН-практики), які можна використовувати для формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя й одночасного розвитку м'яких навичок та складових емоційного інтелекту – емпатії, здатності до розпізнавання власних емоцій інших, керування власними емоціями, порозуміння у спілкуванні, ведення конструктивного діалогу, безконфліктної взаємодії тощо.

У п'ятому розділі **«Організація, проведення й аналіз результатів експериментального дослідження»** – подано результати формувального експерименту, їх описовий та статистичний аналіз, сформульовано методичні рекомендації до впровадження результатів експериментального дослідження. Перевірка ефективності педагогічної технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти показала, що розроблена технологія дозволяє повноцінно формувати складові даної компетентності як на етапі професійної підготовки за першим (бакалаврським) і другим (магістерським) рівнями вищої освіти, так і у системі післядипломної, неформальної та інформальної освіти. Лімітованість застосування технології визначається вчительським контингентом з вкрай високим рівнем професійного вигоряння, що виходить за межі предмету даного дослідження. Розроблені рекомендації для окреслених освітніх ланок стали основою для формулювання окремих положень Професійного стандарту і внесення до нього відповідних доповнень.

На етапі бакалаврської підготовки у результаті дослідження цілеспрямованого виховного впливу куратора академічної групи на формування компетентності індивідуального здоров'язбереження у студентів – майбутніх учителів у період їхньої адаптації до умов навчання виявлено істотний зв'язок між показниками зони комфорту, стану здоров'я та успішності студентів в експериментальних групах. При розширенні зони професійного комфорту зростає якість навчання, полегшується адаптація до педагогічної діяльності під час педагогічної практики та у перший рік роботи. Успішне навчання студентів експериментальних груп не знижує їх стану здоров'я, тобто спостерігається очікуваний здоров'язбережувальний ефект порівняно з контрольними групами, який посилюється при введенні до навчальних занять

здоров'язбережувальних технологій у вигляді профілактичних атачментів і рухових пауз. У контрольних групах необхідність успішного навчання супроводжується зниженням рівня здоров'я і звуженням зони комфорту.

Зміни показників індивідуального здоров'я майбутніх учителів (ЕГ, КГ 1) порівняно зі студентами споріднених непедагогічних спеціальностей (КГ 2) демонструють негативні тенденції, причинами яких достовірно є особливості педагогічної професії. Натомість чинники спеціально створеного здоров'язбережувального середовища сприяють зменшенню захворюваності студентів ЕГ порівняно з КГ 1 і КГ 2 та нижчий рівень емоційного виснаження і деперсоналізації у студентів ЕГ порівняно з КГ 1. Звуження зони комфорту у студентів ЕГ, очевидно, пов'язане з початком адаптаційного періоду під час переходу з першого (бакалаврського) на другий (магістерський) рівні підготовки. Водночас збільшення її в КГ 1 разом з високими показниками рівня професійного вигоряння може свідчити про надмірність розширення, аж до «зони паніки», де алоstaticне навантаження відчувається більш потужно, можуть розвиватись захворювання на фоні зниженого імунітету. Виявлені особливості підтверджують думку про високу стресогенність педагогічної професії та потребують цілеспрямованого підходу до формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів на етапі магістерської підготовки.

Динаміка стану здоров'я і зони професійного комфорту студентів – майбутніх учителів, які мають суттєві відхилення у стані здоров'я і які отримували консультаційну допомогу за методикою проєкційної десенсибілізації, продемонструвала дієвість подібного способу корекції захворювань, що мають виражену психосоматичну природу, як допоміжного засобу до основного медичного лікування у межах валеопедагогічного супроводу і здоров'язбережувального освітнього середовища. Для успішного здійснення психовалеологічного консультування за методикою проєкційної десенсибілізації необхідна підготовка оператора і набуття ним досвіду у здійсненні кожного з етапів проєкційної десенсибілізації, які потребують швидкого реагування і добору індивідуально доцільних для клієнта засобів. Консультування здійснюється тільки за запитом клієнта, який має бути готовим до взаємодії і сам усвідомлено йти на контакт.

Підтверджено, що в результаті впровадження змісту, організаційно-педагогічних умов і педагогічних технологій формування компетентності індивідуального здоров'язбереження у майбутніх учителів *на етапі магістерської підготовки* відбувається достовірне ($p < 0,05$) розширення зони професійного комфорту, що демонструє позитивний вплив на здоров'я. У динаміці рівнів професійного вигоряння студентів-магістрів в ході експерименту виявлено достовірне зниження показників ($p < 0,05$), що також підтверджує позитивність впливу. Порівняння різниці психологічного і календарного віку респондентів на початку і наприкінці експерименту показало достовірне ($p < 0,05$) зменшення її рівня. Це вказує на розширення у студентів перспективного бачення успішності і самореалізованості у майбутній професії, готовності до професійної соціалізації й полегшення професійної адаптованості.

Зміни рівня емоційного інтелекту студентів на етапі магістерської підготовки зазнали достовірного збільшення ($p < 0,01$), що є свідченням позитивного впливу запропонованої педагогічної технології на емоційно-чуттєву складову компетентності індивідуального здоров'язбереження.

Таким чином, результати проведеної у ході експерименту діагностики підтверджують ефективність запропонованого змісту, організаційно-педагогічних умов і технологій навчання студентів на етапі магістерської підготовки внаслідок позитивного впливу на показники зони професійного комфорту, рівень професійного вигоряння, емоційного інтелекту, і, відповідно, на рівень їх здоров'я і сформованості складових компетентності індивідуального здоров'язбереження (під час експерименту відбулося достовірне ($p = 0,01$) зменшення кількості студентів з низьким рівнем компетентності індивідуального здоров'язбереження, і збільшення ($p = 0,01$) – з середнім і високим рівнями) (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка рівнів сформованості складових компетентності індивідуального здоров'язбереження магістрів факультету фізичного виховання під час педагогічного експерименту

Складові компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя	Рівень сформованості, %							
	на початку експерименту				наприкінці експерименту			
	низький	середній	достатній	високий	низький	середній	достатній	високий
Світоглядна	79,38	11,34	6,19	3,09	27,84	34,02	23,71	14,43
Соціально-ієрархічна	72,17	9,28	7,22	11,33	1,03	11,34	63,92	23,71
Коллективно-креативна	10,31	80,41	2,06	7,22	2,06	14,43	62,89	20,62
Соціально-свідома	17,53	23,71	35,05	23,71	11,34	26,81	37,11	24,74
Ментально-когнітивна	50,52	31,96	17,52	0	18,56	25,77	46,39	9,28
Емоційно-чуттєва	45,36	31,96	13,40	9,28	5,16	46,39	25,77	22,68
Психофізична	0	10,31	34,02	55,67	0	7,22	35,05	57,73

Перевірка ефективності змісту, організаційно-педагогічних умов і педагогічних технологій формування компетентності індивідуального здоров'язбереження в учителів-практиків у *післядипломній та неформальній освіті* показала залежність зрушень у результатах впливу на показники індивідуального здоров'я вчителів від вихідного рівня професійного вигоряння.

Виявлено, що у результаті експериментального впливу зона комфорту учителів із низьким, середнім і високим рівнями вигоряння розширюється ($p \leq 0,01$). У вчителів з вкрай високим рівнем вигоряння відбувається звуження зони комфорту, що свідчить про позитивний вплив на здоров'я відповідно до раніше виявлених особливостей.

Динаміка показників професійного вигоряння учителів в ході експерименту засвідчила достовірне зниження показників у респондентів з високим ($p \leq 0,01$) і вкрай високим ($p \leq 0,05$) вихідними рівнями вигоряння. Рівні

вигорання в інших групах також знижуються, але статистично не достовірні. Можливо, це обумовлено особливостями розрахунків складових вигорання, в яких абсолютні бали переводяться в інтегральні, що не дозволяє отримати статистично достовірні дані внаслідок їх малого варіювання. Відсутність змін рівня вигорання у деяких респондентів може бути обумовлене перегрупуванням балів кожного із суб-доменів цього показника.

Показники біологічного віку достовірно знизились у вчителів з низьким ($p \leq 0,01$), середнім ($p \leq 0,01$) і високим ($p \leq 0,05$) рівнями вигорання. Це свідчить про позитивні зрушення у компетентності індивідуального здоров'язбереження респондентів, про умотивованість до використання пропонованих рекомендацій у повсякденній практиці, що призвело до покращення стану здоров'я й уповільнення старіння. Зниження показників біологічного віку у вчителів з вкрай високим рівнем вигорання виявилось статистично не значущим.

Порівняння даних психологічного віку учителів до та після експерименту показало достовірне зниження його рівня у респондентів з низьким ($p \leq 0,01$), середнім ($p \leq 0,05$) і високим ($p \leq 0,01$) рівнями вигорання. Це свідчить про розширення перспективного бачення учасниками власної успішності і самореалізованості у житті, відкритості до пізнання нового, що також є показником сформованості достатнього рівня компетентності індивідуального здоров'язбереження. Зниження показників психологічного віку у вчителів з вкрай високим рівнем вигорання виявилось статистично не достовірним. Прискорений темп психологічного старіння у респондентів цієї групи може бути нечутливим до запропонованого валеопедагогічного впливу і потребувати додаткового психологічного та/або медичного втручання.

Отримані експериментальні дані і зроблені висновки дали підстави для обґрунтування й розроблення пропозицій щодо внесення вимог з компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя до Професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)». У професійній підготовці та перепідготовці вчителів важливим є застосування педагогічних технологій для одночасного розвитку складових компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя та професійних компетентностей, які визначені Професійним стандартом, оскільки між ними існують тісні змістові та діяльнісні зв'язки. Урахування внесених пропозицій розробниками стандарту вказує на практичне значення даної роботи.

Відповідно до виявлених в ході експерименту особливостей сформульовано й упроваджено методичні рекомендації з формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти та застосування запропонованої педагогічної технології. Надані рекомендації охоплюють загальні положення; рекомендації для викладачів ЗВО, які здійснюють підготовку майбутніх учителів та перепідготовку учителів-практиків у процесі післядипломної та неформальної освіти; для студентів, які навчаються за педагогічними спеціальностями;

учителів-практиків з індивідуального здоров'язбереження у професійній діяльності і профілактики професійного вигорання; для керівників закладів загальної середньої освіти з формування індивідуального здоров'язбереження вчителів і профілактики професійного вигорання у колективі.

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні запропоновано нове комплексне вирішення актуальної наукової проблеми у педагогічній теорії і практиці – розробка, теоретичне і методичне обґрунтування, а також експериментальна перевірка педагогічної технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти. Експериментальне підтвердження покладеної в основу дослідження гіпотези та узагальнення отриманих результатів дало можливість сформулювати такі висновки.

1. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя є важливою соціально детермінованою психолого-педагогічною і медико-валеологічною проблемою, актуальність якої підсилена євроінтеграційними та суспільно-трансформаційними процесами, що відбуваються у сучасній освіті. Незважаючи на посилення вимог до професійної підготовки і професійної соціалізації вчителя, його здоров'язбережувальної функції в освітньому процесі, й одночасні численні констатації погіршення здоров'я педагогічних працівників у вітчизняних і зарубіжних наукових джерелах, на сьогодні ця проблема не отримала науково обґрунтованого компетентісно орієнтованого практичного вирішення і є перспективним напрямом у педевтологічних дослідженнях.

Компаративний аналіз засвідчив необхідність посиленої уваги до соціальних чинників педагогічної професії як таких, які найбільше спричиняють розвиток професійно обумовлених захворювань і професійного вигорання. У системі неперервної педагогічної освіти існує нагальна потреба первинної і вторинної профілактики цих розладів, особливо на етапі професійної підготовки майбутніх учителів.

Зважаючи на багатоаспектність і трансдисциплінарність досліджуваної проблеми, методологічною основою дослідження окреслено компетентісний, діяльнісний, особистісно орієнтований, системний, синергетичний андрагогічний, аксіологічний та акмеологічний підходи.

Методичні аспекти вирішення проблеми формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти полягають у визначенні її змісту, узгодженні відповідного понятійного апарату, формулюванні організаційно-педагогічних умов, що сприяють процесу її формування.

2. Наявні теоретико-методологічні підходи до формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасній неперервній освіті потребують виокремлення її як особливого феномену у складі здоров'язбережувальної компетентності.

У результаті системного аналізу наукових джерел конкретизовано зміст поняття «індивідуальне здоров'я». Його варто розглядати як семирівневу структуру, складові якої (фізичне, психічне (емоційне), інтелектуальне (розумове), соціальне, професійне, моральне, духовне) узгоджуються з універсальною системою базових сфер життя, соціальних відносин людини та основними сферами діяльності сучасного вчителя, що об'єднані причинно-наслідковими зв'язками.

Уточнено зміст понять «індивідуальне здоров'язбереження», «індивідуальне здоров'язбереження вчителя», «здоров'язбережувальна компетентність», «здоров'язбережувальне освітнє середовище».

Вперше розкрито структуру та зміст поняття «компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя» – як інтегрований результат оволодіння системою валеологічних знань і сформованості достатнього рівня культури здоров'я, який виражається у прояві стійкої самомотивації і готовності особистості до використання засвоєних знань, вмінь, навичок, а також способів діяльності в конкретних професійних і життєвих ситуаціях для збереження і зміцнення власного здоров'я.

3. Компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя є однією із ключових компетентностей, яка, будучи складним і багатоаспектним системним утворенням з фрактальним принципом побудови, підпорядковується вищим ієрархічним рівням – здоров'язбережувальній компетентності і професійній компетентності, складовою яких вона є. Доведено, що цілісність прояву компетентності індивідуального здоров'язбереження у професійній діяльності і повсякденному житті вчителя передбачає узгоджене, неперервне й одночасне удосконалення усіх її складових – психофізичної, емоційно-чуттєвої, ментально-когнітивної, соціально-свідомої, колективно-креативної, соціально-ієрархічної та світоглядної. Від цієї цілісності залежить життєва стратегія вчителя як особистості і фахівця, збереження його здоров'я в цілому та професійна соціалізація і самореалізація з орієнтацією на власний успіх та суспільну користь. Безсумнівно, що формування компетентності індивідуального здоров'язбереження починається на етапі професійної підготовки майбутнього вчителя під впливом чинників освітнього середовища, розвивається й удосконалюється під час професійної інтродукції та упродовж усього періоду професійної діяльності і потребує спеціально створених організаційно-педагогічних умов. У структурі освітніх компетентностей компетентність індивідуального здоров'язбереження відповідає традиційним освітнім параметрам і тому може бути описаною у характеристиках її структурних компонентів для усіх рівнів і видів освіти.

4. Аналіз стану здоров'я вчителів закладів загальної середньої освіти у ході констатувального експерименту показав залежність захворюваності і показників зони комфорту від рівня професійного вигорання і від стану сформованості компетентності індивідуального здоров'язбереження. У вчителів-практиків найменш сформованими і такими, що потребують особливої уваги, є соціально-ієрархічна, соціально-свідома і колективно-

креативна складові компетентності індивідуального здоров'язбереження. З віком і підвищенням рівня професійного вигоряння обов'язкової корекції потребують ментально-когнітивна і світоглядна складові.

Виявлений рівень професійного вигоряння вчителів підтверджує тезу про надзвичайну стресогенність педагогічної професії: вкрай високий рівень вигоряння мають 18,85 % вчителів, високий – 27,05 %, середній – 34,43 %, низький – 19,67 %. Серед учителів усіх спеціальностей спостерігається прискорене біологічне старіння (за винятком вчителів фізичної культури, що повністю підкріплює дані інших авторів про важливість рухової активності як чинника збереження фізичного здоров'я). Психологічне старіння, яке спостерігається у вчителів, також є одним із взаємообумовлених чинників розвитку професійного вигоряння, пов'язаним із особливостями світосприйняття. Чинниками життєдіяльності вчителів, які найбільше впливають на розвиток професійного вигоряння і з показниками яких отримано значущі від'ємні кореляції ($p < 0,01$ – $p < 0,05$), є спілкування (тобто взаємодії у соціальному оточенні), здоров'я (як ресурс для продуктивної праці), відпочинок (як елемент збалансованості життєвої і професійної сфер), гроші (тобто наявність чи відсутність адекватної винагороди), хобі (як показник життєтворчості і здатності до психоемоційної саморегуляції).

Серед студентів педагогічних спеціальностей спостерігається висока захворюваність, низька адаптивність до умов навчання, переважно низький рівень емоційного інтелекту. При цьому наявні зміст і методичне забезпечення дисциплін валеологічного спрямування та навчальні плани педагогічних ЗВО не дозволяють цілісно сформувати складові компетентності індивідуального здоров'язбереження, що актуалізує необхідність розроблення спеціальних дисциплін, орієнтованих на її формування, створення спеціально організованого здоров'язбережувального освітнього середовища, валеопедагогічного супроводу упродовж всього періоду професійної підготовки, формування м'яких соціально-емоційних та етичних навичок і цілеспрямованої вторинної профорієнтації.

5. У ході пошукового експерименту визначено й обґрунтовано дванадцять системних детермінант, за якими відбувається послідовне накопичення вчителями досвіду індивідуального здоров'язбереження у процесі професійної підготовки і саморозвитку: первинна профорієнтація; адаптація до умов навчання у закладі освіти; засвоєння змісту освіти; вторинна профорієнтація й адаптація до майбутньої професійної діяльності; самоорганізація, розвиток здорових амбіцій, творча діяльність і самовираження; самовдосконалення і корпоративна культура; професійне самовизначення; інтеграція у професію через навчально-наукову діяльність; саморозвиток у педагогічній професії; вироблення власного педагогічного стилю; реалізація отриманих раніше результатів; інтродукція у професію і працевлаштування. Вони визначають процеси індивідуального валеогенезу на етапах професійного становлення майбутнього вчителя та випускника і професійної соціалізації до рівня фахівця високого класу в реаліях професійно-педагогічної діяльності.

Формування індивідуального здоров'язбереження як компетентності має відбуватися із обов'язковим дотриманням таких принципів: еволюційних цільових установок, неперервності, усвідомленості, циклічності, розвивального навчання, наслідування і подібності, групової взаємодоповнювальної творчості.

Здійснено обґрунтування організаційно-педагогічних умов процесу формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів на етапі професійної підготовки та учителів-практиків у процесі післядипломної, неформальної та інформальної освіти. Спільними умовами для обох груп є: діагностика і моніторинг стану здоров'я; комфортність навчання; індивідуальне психовалеологічне консультування; проблемність та інноваційність освітнього процесу і розширення зони комфорту. Специфічними умовами для студентів – майбутніх учителів є: мотивація та цілеорієнтування фахової підготовки; відповідність освітніх програм сучасним вимогам і тенденціям розвитку освіти, а також запитам ринку праці; адаптація до умов навчання у ЗВО; позитивна мотивація на здоровий спосіб життя; психолого-педагогічний і валеологічний супровід; інтегрування змістових ліній індивідуального здоров'язбереження до змісту фахово орієнтованих дисциплін; підтримання творчої самореалізації; вторинна профорієнтація і професійна соціалізація. Специфіку організаційно-педагогічних умов для вчителів-практиків (вільний вибір змісту і контексту навчання; підтримка професійної соціалізації і ресоціалізації; ціннісно-емоційна організація навчання) конкретизовано відповідно до андрагогічних принципів навчання дорослих.

Реалізація змісту компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у процесі її формування в системі неперервної педагогічної освіти здійснюється на основі специфічно організованого здоров'язбережувального освітнього середовища через систему валеопедагогічного супроводу та навчально-методичне забезпечення базових валеологізованих дисциплін на першому (бакалаврському) і спеціально розроблених міждисциплінарних і трансдисциплінарних курсів – на другому (магістерському) рівнях вищої освіти; через превентивну програму «Здоров'я вчителя» – у системі післядипломної, неформальної та інформальної освіти вчителів-практиків.

6. Теоретично обґрунтовано та розроблено педагогічну технологію формування компетентності індивідуального здоров'язбереження учителів у процесі професійної підготовки та саморозвитку. Вона містить окремо сформульовані цілі для студентів і вчителів-практиків, досягнення яких передбачається через три взаємопов'язані змістові блоки: теоретичний, практичний та індивідуально-консультаційний. Їх зміст реалізується у компетентісно орієнтованому педагогічному процесі через систему знань, навичок та особистісних установок, які формуються: а) на етапі професійної підготовки – під час вивчення студентами навчальних дисциплін «Анатомія людини», «Інноваційні технології в освіті», «Методологія збереження і зміцнення здоров'я», «Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання»; у системі роботи куратора академічної групи та індивідуального психовалеологічного консультування; б) на етапі

професійного саморозвитку – під час участі у превентивній тренінговій програмі з формування індивідуального здоров'язбереження і профілактики професійного вигорання «Здоров'я вчителя». Підібрано специфічні форми, методи і засоби, які використовуються на кожному етапі і дозволяють сформувати усі складові компетентності індивідуального здоров'язбереження учителів, а також забезпечити відповідну мотивацію до їх неперервного розвитку. Результатом впровадження розробленої педагогічної технології у процес професійної підготовки майбутніх учителів і перепідготовки учителів-практиків має стати безпосереднє втілення отриманих компетенцій з індивідуального здоров'язбереження у реальній педагогічній діяльності.

Експериментальне впровадження розробленої педагогічної технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти продемонструвало її ефективність і дозволило визначити настанови для подальшого відтворення даної технології з урахуванням специфіки цільового контингенту.

Під впливом спеціально створеного здоров'язбережувального освітнього середовища у закладі вищої освіти і валеопедагогічного супроводу у формі цілеспрямованої здоров'язбережувальної роботи куратора академічної групи у контрольних групах відбувається полегшена адаптація студентів-першокурсників до умов навчання з розширенням зони комфорту, що сприяє покращенню їхньої успішності (за результатами однофакторного дисперсійного аналізу отримано достовірні відмінності, $\alpha = 0,05$) із одночасним збереженням резервів здоров'я упродовж подальшого періоду бакалаврської підготовки.

У результаті валеологізації базових дисциплін за допомогою профілактичних атачментів, рухових пауз, практик соціально-емоційного та етичного навчання на етапі бакалаврської підготовки відбулося посилення здоров'язбережувального ефекту, зменшення захворюваності і збільшення навчальної успішності студентів експериментальної групи порівняно з контрольними групами. Також в експериментальних групах спостерігалися нижчі показники емоційного виснаження і деперсоналізації порівняно з контрольними групами тієї ж спеціальності.

Індивідуальне психовалеологічне консультування, яке застосовувалося за запитом студента, показало свою ефективність як додатковий чинник здоров'язбережувального освітнього середовища, що сприяє активізації внутрішніх резервів особистості для повноцінного формування складових компетентності індивідуального здоров'язбереження.

Найбільш ефективне формування складових компетентності індивідуального здоров'язбереження виявлено у процесі професійної підготовки на другому (магістерському) рівні вищої освіти завдяки впровадженню трансдисциплінарних курсів. Комплексна діагностика складових компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів на початку і наприкінці експерименту показала достовірне ($p < 0,01$) зменшення кількості респондентів з низьким рівнем КІЗдЗб, і достовірне збільшення кількості осіб з достатнім і високим рівнями КІЗдЗб. При цьому відбулося

достовірне розширення зони професійного комфорту ($p < 0,05$), зниження рівня професійного вигоряння ($p < 0,05$), уповільнення психологічного старіння ($p < 0,05$), підвищення рівня емоційного інтелекту ($p < 0,01$), полегшення професійної адаптації студентів ЕГ порівняно з КГ.

Експериментально доведено ефективність впровадження педагогічної технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у систему післядипломної і неформальної освіти. Виявлено, що динаміка змін показників індивідуального здоров'я вчителів-практиків залежить від вихідного рівня професійного вигоряння, що потрібно враховувати під час відтворення пропонованої технології.

У результаті експерименту відбулося достовірне уповільнення біологічного та психологічного старіння у вчителів з низьким ($p \leq 0,01$), середнім ($p \leq 0,01$) і високим ($p \leq 0,05$) рівнями професійного вигоряння. Рівень професійного вигоряння знизився в усіх ЕГ, більш достовірно – у респондентів з високим ($p \leq 0,01$) і вкрай високим ($p \leq 0,05$) вихідними його рівнями. Відбулося розширення зони комфорту учителів із низьким, середнім і високим рівнями вигоряння ($p \leq 0,01$) і звуження – у вчителів з вкрай високим рівнем. Учителі з високим і вкрай високим рівнем професійного вигоряння потребують особливої уваги і додаткових заходів медичної і психологічної реабілітації, що знаходиться поза межами впливу пропонованої технології.

Результати проведеного формувального експерименту свідчать про те, що поставлені для даного дослідження завдання вирішено, сформульовану у роботі гіпотезу підтверджено, й аргументовано доцільність використання пропонованих заходів у системі неперервної педагогічної освіти – у закладах вищої освіти, які здійснюють підготовку майбутніх учителів, у закладах післядипломної педагогічної освіти, а також у неформальній та інформальній освіті педагогічних працівників.

Отриманий науковий доробок в цілому сприяє вирішенню виявлених суперечностей стосовно: можливості відвернення швидкого професійного вигоряння, уповільнення біологічного і психологічного старіння вчителів й одночасного досягнення ними високої кваліфікації; упровадження заходів для збереження індивідуального здоров'я у систему професійної підготовки майбутніх учителів відповідно до підвищених суспільних запитів й сучасних освітніх тенденцій; розробки змісту освітніх компонентів, які забезпечують належну підготовку вчителя до здоров'язбережувальної педагогічної діяльності; удосконалення програм і навчальних планів підвищення кваліфікації педагогічних працівників у системі неперервної освіти.

7. У ході підсумкового узагальнення отриманих результатів розроблено і впроваджено методичні рекомендації з формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя на особистісному рівні; на рівні осіб, причетних до професійної підготовки майбутніх учителів; на рівні керівників, які здійснюють організацію і контроль професійно-педагогічної діяльності у закладах загальної середньої освіти.

За результатами аналізу проекту професійного стандарту підготовки вчителя визначено напрями практичного узгодження встановлених ним компетентностей зі складовими компетентності індивідуального здоров'язбереження і внесено пропозиції для забезпечення наступності між закладом вищої освіти і закладом загальної середньої освіти, де відбуватиметься професійна соціалізація молодого фахівця. Представлені у роботі напрями діяльності викладачів з формування компетентності індивідуального здоров'язбереження студентів педагогічного закладу вищої освіти та методичні рекомендації є прикладом для впровадження, що забезпечує реалізацію професійного стандарту через внесення відповідних доповнень до освітніх програм підготовки майбутніх учителів різних спеціальностей.

Урахування внесених авторських пропозицій у Професійному стандарті за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» щодо компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя як складової його здоров'язбережувальної компетентності дають можливість для визначення перспективних кроків з їх практичного використання у системі неперервної педагогічної освіти:

– удосконалити державні вимоги до професійного відбору абітурієнтів на педагогічні спеціальності шляхом визначення їхньої схильності до педагогічної професії для збільшення вірогідності отримання генерації висококомпетентних вчителів, максимально стійких до професійного вигорання і професійних деформацій;

– під час розроблення освітньо-професійних програм галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальностями 013 «Початкова освіта», 014 (за предметними спеціальностями), 012 «Дошкільна освіта», 016 «Спеціальна освіта», на кожному рівні вищої освіти передбачити не менше одного освітнього компонента, спрямованого на практичне формування складових компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя та профілактику професійного вигорання; можливі також розробка і впровадження адаптованих освітніх компонентів схожого змісту для інших спеціальностей цієї галузі, наприклад, 017 «Фізична культура і спорт»;

– посилити увагу педагогічних закладів вищої освіти до перспектив валеопедагогічного супроводу майбутніх учителів як складової здоров'язбережувального освітнього середовища з урахуванням теоретичних напрацювань і методичних рекомендацій дисертаційного дослідження;

– запровадити періодичний моніторинг показників стану здоров'я і рівнів професійного вигорання вчителів закладів загальної середньої освіти як дієвих маркерів здоров'язбережувального освітнього середовища закладу;

– розширювати можливості здійснення післядипломної, неформальної та інформальної освіти вчителів-практиків з формування і розвитку у них компетентності індивідуального здоров'язбереження з використанням практичних методик і рекомендацій дисертаційної роботи;

– здійснювати регулярне інформування керівників закладів загальної середньої освіти про важливість організації і підтримання наставництва молодих учителів під час проходження педагогічної інтернатури; упровадження заходів зі збереження індивідуального здоров'я і профілактики професійного вигорання вчителів-практиків, що є запорукою успішного розвитку школи як соціального осередка;

– на державному рівні продовжувати політику посилення престижності педагогічної праці шляхом забезпечення соціальної підтримки вчителів, сприяння їхньому професійному розвитку і самореалізації.

Багатоаспектність, трансдисциплінарність і невичерпність проблеми формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя в системі неперервної педагогічної освіти дає підстави для окреслення перспектив подальших досліджень у даному напрямі, які охоплюють розробку моделей для розвитку компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя на основі психосоматичного підходу.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМАТИКОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні результати дисертації

1. 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. С. 26–33.

2. Жара Г. І. Теоретичні основи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасній неперервній освіті. *Human health: realities and prospects. Monographic series. Volume 2. «Health and Environment»* / edited by Nadiya Skotna. Drohobych: Posvit, 2017, P. 283–300.

3. Жара Г. І. Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя: навчальний посібник для студентів педагогічних ЗВО. Чернігів: Десна Поліграф, 2017. 136 с.

4. Жара Г. І. Пропедевтика валеологічних знань студентів факультету фізичного виховання в курсі «Анатомія людини з основами спортивної морфології». *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: Науковий журнал*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. № 1 (3). С. 394–400.

5. Савонова О. В., Жара Г. І., Кудін С. Ф. Теоретико-методичні засади підвищення ефективності формування валеологічного світогляду майбутнього вчителя. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: Науковий журнал*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. № 1 (19). С. 247–255.

6. Жарая А. И. Формирование личности специалиста по физическому воспитанию средствами самопрограммирования. *Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*. Одеса, 2012. № 4. С. 67–69.

7. Жара Г. І. Вибрані аспекти збереження професійного здоров'я майбутнього вчителя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*

імені Т. Г. Шевченка. (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). Гол. ред. Носко М. О. Вип. 107. Т. 1. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 136–139.

8. Жара Г. І. Соціальні аспекти формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасному освітньому вимірі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*). Гол. ред. Носко М. О. Вип. 129. Т. III. Чернігів : ЧНПУ, 2015. С. 132–135.

9. Жара Г. І. Структура компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 1 до Вип. 36, Том III (63) : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ : Гнозис, 2015. С. 313–323.

10. 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 (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)*. Гол. ред. Носко М. О. Вип. 136. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 79–84.

11. Жара Г. І. Форми і методи реалізації змісту компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів. *Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. № 8/СХХХХІХ*. Одеса, 2016. (Серія: Педагогіка). С. 52–57. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-8-11>.

12. Жара Г. І. Білінгвальний курс «Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя» у системі підготовки магістрів педагогічного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)*. Гол. ред. Носко М. О. Вип. 139. Т. I. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 317–321.

13. Жара Г. І. Оцінка стану здоров'я та рівня професійного вигорання учителів загальноосвітніх шкіл. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія: педагогічні науки)*. Гол. ред. Носко М. О. Вип. 143. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 246–254.

14. Жара Г. І. Оцінка зони професійного комфорту вчителів як засобу прогнозування динаміки їх індивідуального здоров'я. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. № 4 (68). С. 90–99. DOI 10.24139/2312-5993/2017.04/090-099.

15. Жара Г. І. Порівняльний аналіз навчальних планів підготовки майбутніх учителів з точки зору формування у них компетентності індивідуального здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)*. Гол. ред. Носко М. О. Вип. 147. Т. II. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 49–52.

16. Жара Г. І. Динаміка стану здоров'я і зони професійного комфорту майбутніх учителів у процесі бакалаврської підготовки: клінічні випадки.

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал. Голов. ред. А. А. Сбруєва. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. № 3 (77). С. 88–99. DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/088-099.

17. Жара Г. І. Специфіка процесів старіння, емоційного інтелекту та стану здоров'я вчителів різних спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики* : збірник наукових праць. Випуск 30 (40) / ред. кол. : Н. В. Гузій (відп. ред.). Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. С. 110–115.

18. 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*. Гол. ред. Андрущенко В. П. Випуск 60. Том 1. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. С. 156–161.

19. 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 (Серія: педагогічні науки)*. Гол. ред. Носко М. О. Вип. 152. У 2-х тт. Том 1. Чернігів : ЧНПУ, 2018. С. 28–33.

20. Жара Г. І. Динаміка стану здоров'я і зони професійного комфорту майбутніх учителів на етапі магістерської підготовки. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. 2019. № 2. Черкаси : Видавець ФОП Гордієнко Є. І., 2019. С. 185–190. DOI 10.31651/2524-2660-2019-2-185-190.

21. Жара Г. І. Динаміка показників індивідуального здоров'я майбутніх учителів у процесі бакалаврської підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 5 К (113)19. С. 122–126.

22. Жара Г. І. Системні детермінанти процесу формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у неперервній педагогічній освіті. *Інноваційна педагогіка* : науковий журнал. Випуск 11. Том 1. Одеса : ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2019. С. 137–141.

23. Жара Г. І. Динаміка показників індивідуального здоров'я учителів в умовах педагогічного експерименту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруєва. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. № 3 (87). С. 233–249. DOI 10.24139/2312-5993/2019.03/233-249.

24. Жара Г. І. Аксиологія та акмеологія індивідуального здоров'язбереження сучасного вчителя у системі неперервної педагогічної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 17. Теорія і практика навчання та виховання*: зб.

наукових праць / за наук. ред. акад. В. І. Бондаря. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Випуск 30. С. 58–68.

25. Носко М. О., Жара Г. І. Компетентність індивідуального здоров'я збереження вчителя як складова освітніх стандартів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 7 (163) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2020. (Серія: Педагогічні науки). С. 23–31. DOI: 10.5281/zenodo.3758982.

26. Жара Г. І. Розвиток складових індивідуального здоров'я вчителів: соціально-емоційні, етичні і компетентнісні аспекти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 10 (166) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2020. (Серія: Педагогічні науки). С. 214–220. DOI: 10.5281/zenodo.4513831.

27. Zhara H. Interrelation of future teachers' health and their professional comfort zone: analysis of the problem. *European Humanities Studies: State and Society*, 2015. 8(4). Slupsk. P. 136–149.

28. Жара Г. І. Формування компетентності індивідуального здоров'я збереження учителів-практиків шляхом неформальної освіти. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VIII (95), Issue: 239, 2020 Nov. P. 60–63. DOI : <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2020-239VIII95-15>.

29. Zhara H. Competence-oriented formation of teachers' individual health preservation in the system of continuing pedagogical education. *Innovative Solutions In Modern Science*, № 8(44), 2020. New York. TK Meganom LLC. Pp. 36–50. DOI : 10.26886/2414-634X.8(44)2020.4.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

30. Жара Г. І. Удосконалення змісту валеологічної підготовки фахівців з фізичного виховання. *Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку*. Кіровоград: КДПУ імені Володимира Винниченка, 2009. С. 34–38.

31. Жара Г. І. Формування культури здоров'я студентів при викладанні дисциплін медико-біологічного циклу. *Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку*. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. Частина 1. С. 105–109.

32. Міненко А. О., Жара Г. І., Кійко Т. Б., Ващенко Л. І. Питання системного підходу до формування здорового способу життя людини. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: матеріали VII Всеукраїнської наукової конференції* (24 листопада 2011 р., м. Харків). Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковорди. За редакцією проф. О. М. Худолія. Харків : ОВС, 2011. С. 37–40.

33. Жарая А. И. Технологии организации здоровьесберегающего образовательного пространства в педагогическом университете. *Восток–Россия–Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни :*

материалы XVI Традиционного междунар. симпозиума (15–18 февраля 2013 г., Красноярск) ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2013. С. 189–192.

34. Жарая А. И. Речевая саморегуляция как средство самопрограммирования будущего специалиста по физическому воспитанию и спорту. *Современное образование и воспитание: тенденции, технологии, методика* : сб. научн. статей Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию МГУ имени А. А. Кулешова, Могилёв, 28 марта 2013 г. Могилёв : МГУ имени А. А. Кулешова, 2013. С. 328–330.

35. Жарая А. И. Сохранение профессионального здоровья будущих учителей в процессе индивидуального психовалеологического консультирования. *Здоровье для всех*: сборник статей V Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 25-26 апреля 2013 г. / редкол.: К. К. Шебеко и др. Пинск : ПолесГУ, 2013. С. 171–173.

36. Жарая А. И. Задачи и принципы работы студенческого научно-практического кружка «Здоровье и успех». *Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани* : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Казань, 12-13 декабря 2013 г. / редколл.: Ф. Р. Зотова, Н. Х. Давлетова, М. Н. Савосина, Т. В. Заячук. Казань, 2013. С. 234–236.

37. Жарая А. И. Технология формирования компетенции индивидуального здоровьесбережения у будущих учителей. *Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку* : матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції, 10-11 квітня 2014 р. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2014. С. 58–60.

38. Жара Г. І. Концептуальні підходи до формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасній освіті. *Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі (XXII Каршинські читання)* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. м. Полтава, 21-22 травня 2015 р. / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава, 2015. С. 77–78.

39. Жара Г. І., Жара І. І. Індивідуальне здоров'язбереження майбутніх учителів засобами театрального мистецтва. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів. 15 квітня 2016 року, м. Чернігів / відп. ред. Г. І. Жара. Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. С. 51–54.

40. Жара Г. І. Емоційно-чуттєве сприйняття професії як складова компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя. Матеріали Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» : Зб. наук. праць / Укладачі : Страшко І. В., Челнокова М. С. Київ, 2016. Вип. 1. С. 23–26.

41. Жара Г. І. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів в умовах реалізації концепції сталого розвитку в

освіті. *Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 120 річниці з дня народження Миколи Олександровича Бернштейна (м. Вінниця, 16–17 вересня 2016 р.). В 3-х тт. / за заг. ред. М. Б. Євтуха та В. М. Федорця. Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. Т. 3. С. 159–160.

42. Жара Г. І. Педагогічні технології формування та розвитку компетентності індивідуального здоров'язбереження практикуючих вчителів. *Педагогіка здоров'я*: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.). В 2-х тт. / ред. колегія : С. М. Шкарлет та ін. Чернігів, 2017. Т. 1. С. 248–251.

43. Жара Г. І. Компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя: критеріальний аналіз. *Inovativny výskum v oblasti vzdelávania a sociálnej práce: zborník príspevkov z medzinárodnej vedecko-praktickej konferencie* (10-11 marca 2017, Sládkovičovo, Slovenská Republica). S. 113–115.

44. Жара Г. І. Методологія індивідуального валеогенезу майбутнього вчителя. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 5–7 квітня 2017 р.). Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. С. 49–51.

45. Жара Г. І. Інноваційні здоров'язбережувальні технології у підготовці студентів педагогічного університету. «*Innovations and modern technology in the educational system: contribution of Poland and Ukraine*»: International scientific and practical conference proceedings, May 5–6, 2017. Sandomierz. P. 104–107.

46. Жара Г. І. Тілесна терапія як засіб розвитку компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя. «*Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі*» (XXIV Каришинські читання): матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 18-19 травня 2017 р.) / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава, 2017. С. 133–136.

47. Жара Г. І. Компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя в структурі освітніх компетентностей. *Підготовка фахівців у сфері освіти та освітнього менеджменту: європейський вимір*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Черкаси, 29–30 березня 2018 р.). Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2018. С. 38–39.

48. Нагорний П. В., Жара Г. І. Вплив професійного вигорання на здоров'я і темпи старіння вчителів. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості*: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (26 квітня 2018 року, м. Чернігів). / відп. ред. Г. І. Жара. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2018. С. 25–29.

49. Жара Г. І. Особистісно-соціальна складова компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя. «*Освіта і здоров'я підростаючого покоління*»: матеріали другого Міжнародного симпозіуму. Зб. наук. праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С. В. Вип. 2. Ч. 2. Київ : Алатон, 2018. С. 43–45.

50. Жара Г. І. Світоглядна складова компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя. *«Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXV Каришинські читання): матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Полтава, 29-30 травня 2018 р.) / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : ПП «Астрая», 2018. 122–124.

51. Жара Г. І. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів фізичної культури на етапі магістерської підготовки. *Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали XII міжнародної науково-практичної конференції* (Одеса, 13–14 вересня 2018 року) / голов. ред. А. І. Босенко. Ч. 2. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2018. С. 71–76.

52. Жара Г. І. Міждисциплінарні аспекти індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів фізичної культури в інноваційному освітньому середовищі. *Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту: матеріали XI Міжнародної наукової конференції пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна* (18–19 жовтня 2018 року, м. Чернігів). / відп. ред. С. В. Гаркуша. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2018. С. 57–58.

53. Жара Г. І. Принципи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у процесі неперервної освіти. *Актуальні проблеми громадського здоров'я : матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я»* (м. Суми, 2 квітня 2019 року) / відповід. ред. І. О. Калініченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т. 2. Суми : ФОП Цьома С. П., 2019. С. 53–56.

54. Купрієнко В. С., Жара Г. І. Музикотерапія як засіб індивідуального здоров'язбереження людини. *Інноваційні трансформації освітнього простору: зміст, напрями і технології реалізації : Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів* (16 травня 2019 року, м. Чернігів) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка / відп. ред. Г. І. Жара. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. С. 14–18.

55. Жара Г. І. Показники індивідуального здоров'я учителів в умовах педагогічного експерименту. *Актуальні проблеми громадського здоров'я : матеріали науково-практичних конференцій ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я» кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка* / відповід. ред. І. О. Калиниченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т. 2(3). Суми : ФОП Цьома С. П., 2019. С. 31–34.

56. Жара Г. І. Наукові основи індивідуального здоров'язбереження вчителя у контексті сталого розвитку суспільства. *Science for sustainable development: матеріали Міжнародного конгресу* / За заг. ред. проф. О. В. Кендохова. Київ : Асоціація сприяння глобалізації освіти та науки «СПЕЙСТАЙМ», 2019. С. 132–137.

57. Зоренко В. В., Жара Г. І. Взаємозв'язок духовного та фізичного здоров'я у формуванні гармонійно розвиненої особистості. *Взаємодія духовного й*

фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 117–121. 50 електрон. опт. дисків (CD-R).

58. Жара Г. І. Методичні рекомендації для учителів-практиків з індивідуального здоров'язбереження у професійній діяльності і профілактики професійного вигорання. *Актуальні проблеми громадського здоров'я*: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. Ред. І. О. Калиниченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т. 1 (4). Суми : ФОП Цьома С. П., 2020. С. 93–96.

59. Жара Г. Методичні рекомендації для викладачів закладів вищої освіти з формування компетентності індивідуального здоров'язбереження у майбутніх учителів. *Сучасні проблеми підготовки та професійного удосконалення працівників сфери освіти*: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (23-24 квітня 2020 року, м. Чернігів) ; відп. ред. Н. О. Терентьєва. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.В., 2020. С. 31–34.

60. Жара Г. І. Індивідуальне здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителів у колективі: методичні рекомендації для директорів закладів загальної середньої освіти. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVII Каршинські читання)* (м. Полтава, 28-29 травня 2020 р.) / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : Астроя, 2020. С. 208–210.

61. Жара Г. І. СЕЕН-практики у підготовці майбутніх учителів. *Сучасні підходи та перспективи професійного розвитку фахівців соціономічних професій*. Науковий вісник КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»: Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (19 червня 2020 року). За науковою редакцією Браніцької Т. Р. Вінниця : ФОП Рогальська І.О., Випуск № 2 (28), 2020. С. 289–291.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

62. Жара Г. І. Порадник для куратора, або Як навчити студента бути здоровим та успішним : методичний посібник для кураторів академічних груп педагогічних ЗВО. Чернігів : Десна Поліграф, 2019. 100 с.

63. Жиденко А. О., Кузьомко Л. М., Жара Г. І., Савонова О. В., Кудін С. Ф. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах : методичні рекомендації для викладачів ВНЗ. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2012. 44 с.

64. Жара Г. І. Інноваційні технології в освіті : програма навчальної дисципліни. Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. 16 с.

65. Жиденко А. О., Жара Г. І. Методологія збереження та зміцнення здоров'я : програма навчальної дисципліни. Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. 16 с.

66. Жарая А. И. Практика формирования и сохранения здоровья будущего учителя. *Здоровье. Личность. Общество : сборник научных трудов / сост. А. В. Алёшичева. Харьков : Финарт, 2014. С. 46–62.*

67. Tsyhura H., Zhara H., Kurtova H. Education for sustainable development for future teachers of physical culture and specialists of physical education and sports. *Sustainable development under the conditions of European integration: collective monograph / [editorial board Darko Bele, Lidija Weis, Nevenka Maher]. Ljubljana: VŠPV, Visoka šola za poslovne vede = Ljubljana School of Business, 2019. Part II. PP. 22–34.*

68. Жара Г. І. Методичні рекомендації для директорів закладів загальної середньої освіти з формування індивідуального здоров'язбереження вчителів і профілактики професійного вигорання у колективі. *Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах : монографія. Київ : Майстерні магістеріуму, 2020. Том 1. С. 52–54.*

69. Поляков В. А., Колесник М. О., Жиденко А. О., Жара Г. І., Лісогор Т. М. Концепція універсальної освіти України: базові положення та методологічні орієнтири (проект). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія: педагогічні науки). Гол. ред. Носко М. О. Вип. 152. У 2-х томах. Том 2. Чернігів : ЧНПУ, 2018. С. 203–214.*

70. Жара Г. І. Пропедевтика знань студентів з біомеханіки в курсі анатомії людини з основами спортивної морфології. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 81 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О.: Збірник. Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2010. № 81. С. 56–59. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).*

71. 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 фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15 : у 4-х т. Львів : ЛДУФК, 2011. Т. 4. С. 30–36.*

72. Міненок А. О., Жара Г. І., Кійко Т. Б., Ващенко Л. І. Питання системного підходу до формування здорового способу життя людини. *Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 11. С. 9–14.*

73. Жара Г. І. Жиденко А. О. Положення про здійснення профорієнтаційної роботи на факультеті фізичного виховання (проект). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). Гол. ред. Носко М. О. Випуск 86. Т. 2. Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2011. № 86. С. 340–343.*

74. Жара Г. І., Білоус В. В. Проектування спеціальної підготовки до надання невідкладної допомоги в екстремальних видах спорту. *Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. 2014. № 8/СХХV. Серпень. С. 72–77.*

75. Жиденко А. О., Жара Г. І., Усманова Г. О. Компетентнісні аспекти природничо-наукової підготовки бакалаврів спеціальності «Здоров'я людини». *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний*

університет імені Григорія Сковороди». Додаток 1 до Вип. 37, Том IV (72) : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ : Гнозис, 2016. С. 38–54.

76. Мехед О. Б., Рябченко С. В., Жара Г. І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 3 (159) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2019. (Серія: Педагогічні науки). С. 262–266. DOI: 10.5281/zenodo.3477733

АНОТАЦІЇ

Жара Г. І. Теоретичні та методичні основи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя в системі неперервної педагогічної освіти. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» (015 – Професійна освіта). – Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Чернігів, 2021.

У дисертаційній роботі здійснено обґрунтування теоретичних і методичних основ формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти. Метою дослідження є розробка, теоретичне та методичне обґрунтування й експериментальна перевірка педагогічної технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти.

Об'єктом дослідження є компетентісно орієнтований процес професійної підготовки і професійної соціалізації сучасного вчителя у системі неперервної педагогічної освіти. Предмет дослідження – зміст, організаційно-педагогічні умови, технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти.

Обґрунтовано та розроблено педагогічну технологію формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти. Проаналізовано вимоги європейського освітнього простору до підготовки сучасного вчителя, методологічні та соціальні проблеми формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя в умовах неперервної освіти. Визначено категоріально-понятійний апарат проблеми індивідуального здоров'язбереження вчителя; структуровано складові індивідуального здоров'я людини з урахуванням базових сфер життя на основі причинно-системного підходу. Обґрунтовано зміст і структуру компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у на основі наявних оцінних критеріїв та визначено її місце у структурі освітніх компетентностей. Складовими компетентності є: психофізична, емоційно-чуттєва, ментально-когнітивна, соціально-свідома, колективно-креативна, соціально-ієрархічна, світоглядна. Схарактеризовано системні детермінанти, принципи, організаційно-педагогічні умови формування, зміст та критерії оцінювання ступеня сформованості

компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя. Розроблено та експериментально перевірено ефективність педагогічної технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти. Сформульовано методичні рекомендації та доповнення до професійного стандарту з формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти.

Ключові слова: вчитель, здоров'я, компетентність індивідуального здоров'язбереження, професійна підготовка, здоров'язбережувальне освітнє середовище, неперервна педагогічна освіта, педагогічна технологія, профілактика професійного вигорання.

Жарая А. И. Теоретические и методические основы формирования компетентности индивидуального здоровьесбережения учителя в системе непрерывного педагогического образования. – Квалификационная научная работа на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальности 13.00.04 «Теория и методика профессионального образования». – Национальный университет «Черниговский колледж» имени Т. Г. Шевченко, Чернигов, 2021.

В диссертационной работе осуществлено обоснование теоретических и методических основ формирования компетентности индивидуального здоровьесбережения учителя в системе непрерывного педагогического образования. Целью исследования является разработка, теоретическое и методическое обоснование и экспериментальная проверка педагогической технологии формирования компетентности индивидуального здоровьесбережения учителей в системе непрерывного педагогического образования.

Обоснована и разработана педагогическая технология формирования компетентности индивидуального здоровьесбережения учителей в системе непрерывного педагогического образования. Проанализированы требования европейского образовательного пространства к подготовке современного учителя, методологические и социальные проблемы формирования компетентности индивидуального здоровьесбережения учителя в условиях непрерывного образования. Определены категориально-понятийный аппарат исследования; структурировано составляющие индивидуального здоровья человека на основе базовых сфер жизни на основе причинно-системного подхода. Обоснованы содержание и структура компетентности индивидуального здоровьесбережения учителя на основе имеющихся оценочных критериев и определено ее место в структуре образовательных компетентностей. Составляющими компетентности являются: психофизическая, эмоционально-чувственная, ментально-когнитивная, социально-сознательная, коллективно-креативная, социально-иерархическая, мировоззренческая. Охарактеризованы системные детерминанты, принципы, организационно-педагогические условия формирования, содержание и критерии оценки степени сформированности компетентности индивидуального здоровьесбережения учителя. Разработана и экспериментально проверена

эффективность педагогической технологии формирования компетентности индивидуального здоровьесбережения учителей в системе непрерывного педагогического образования. Сформулированы методические рекомендации и дополнения к профессиональному стандарту подготовки учителя по формированию компетентности индивидуального здоровьесбережения учителей в системе непрерывного педагогического образования.

Ключевые слова: учитель, здоровье, компетентность индивидуального здоровьесбережения, профессиональная подготовка, здоровьесберегающая образовательная среда, непрерывное педагогическое образование, педагогическая технология, профилактика профессионального выгорания.

Zhara H. I. Theoretical and methodological basics of teacher's individual health preservation competence formation in the system of continuous pedagogical education. – Qualifying scientific work on the manuscript.

The thesis for the degree of Doctor of Pedagogical Sciences in the speciality 13.00.04 «Theory and methods of professional education». – Т. Н. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium». – Chernihiv, 2021.

The substantiation of theoretical and methodical bases of teacher's individual health preservation competence formation in the system of continuous pedagogical education is carried out in the dissertation work. The purpose of the study is developing, theoretical and methodological justification and experimental verification of pedagogical technology of the teacher's individual health preservation competence in the system of continuing pedagogical education.

The object of the research is the competence-oriented process of professional training and professional socialization of a contemporary teacher in the system of continuing pedagogical education. The subject of the research is the content, organizational and pedagogical conditions, technologies of teacher's individual health preservation competence formation in the system of continuous pedagogical education.

The requirements of the European educational space for the training of contemporary teachers were outlined; the theoretical and methodological approaches on which the process of teacher's individual health preservation competence formation can be based were analysed; based on comparative and retrospective analysis, it was found that there is an urgent need for a holistic systematized approach to individual health preservation of teachers as a socially determined professional group in the competence dimension, which is implemented through a system of continuing education.

The categorical-conceptual apparatus of the problem of teacher's individual health are defined; the components of individual human health are structured taking into account the basic spheres of life on the basis of the causal-systemic approach; the content and structure of teacher's individual health preservation competence and its place in the structure of educational competences are determined. Within the observational experiment the peculiarities of the interrelationships of teachers of different specialties and different qualification categories health status, their professional comfort zone, emotional intelligence level, indicators of biological and

psychological aging and the level of occupational burnout were clarified. Among the students – future teachers, mostly low indicators of health, emotional intelligence, high morbidity and unsatisfactory professional orientation were identified.

It was elucidated the system determinants, principles, organizational and pedagogical conditions and the content of the teachers' individual health preservation competence formation in the system of continuing pedagogical education. In the process of professional training the determining factor in the formation of individual health preservation competence of future teachers is a specially created health-saving environment, while for teachers-practitioners the main determinants of well-being are intrapersonal and social factors.

It was revealed the structure (goals, content, components, forms, methods and means of implementation) of pedagogical technology of teacher's individual health preservation competence formation in the system of continuous pedagogical education.

Testing the effectiveness of pedagogical technology for the formation of teacher's individual health preservation competence in the system of continuous pedagogical education showed that the developed technology allows forming fully the components of teacher's individual health preservation competence as reliably at the stage of professional training at the first (bachelor) and second (master) educational levels as in the system of postgraduate and non-formal education. The limitation of technology using is determined by the contingent with an extremely high level of professional burnout, which is beyond the scope of this study. The developed recommendations for the outlined educational spheres became the basis for the formulation of certain provisions of the Professional Standard and the introduction of appropriate additions into it.

Key words: teacher, health, individual health preservation competence, professional training, health-saving educational space, continuous pedagogical education, educational technology, occupational burnout prevention.

Підписано до друку 05.04.2021 р. Формат 60x84 1/16.
Папір офсетний. Друк на різнографі.
Ум. друк арк. 2,3. Обл.-вид. арк. 1,9.
Наклад 100 прим. Зам. № 0138.

Віддруковано ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції.
Серія ДК № 4079 від 1 червня 2011 року

14035, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40
Тел. (0462) 972-664