

Розділ І. Особистість фахівця соціономічної сфери: теорія і практика
1 Характерні особливості підготовки фахівців соціономічної сфери

Упродовж останніх десятиліть має місце тенденція щодо виявлення та дослідження проблем, які суттєво впливають на якість отримання майбутніми фахівцями вищої освіти та сприяють постійному оновленню компонентів підготовки майбутніх фахівців сучасної освітньої системи. Серед вагомих проблем освітньої галузі постає проблема підготовки фахівців соціономічної сфери, специфіка діяльності яких полягає у тому вони знаходяться у процесі постійного й безпосереднього спілкування та взаємодії з іншими людьми. В коло інтересів нашого дослідження увійшли проблеми, пов'язані з підготовкою, в першу чергу, майбутніх учителів, соціальних педагогів, практичних психологів, майбутніх інженерів будівельної галузі, майбутніх економістів.

Відповідно до основного завдання дослідження мета роботи полягала у теоретико – методологічному і методичному обґрунтуванні педагогічної системи підготовки фахівців соціономічної сфери. Інші завдання дослідження полягали в розробці шляхів формування успішних особистостей фахівців соціономічної сфери в системі вищого закладу освіти, як от: у з'ясуванні положень щодо формування особистісної готовності майбутніх фахівців в процесі їх фахової підготовки; у виявленні принципів та педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців соціономічної сфери до професійної діяльності; в обґрунтованні факторів впливу на формування соціономічних знань, умінь та навичок студентів щодо професійної діяльності та специфіки їх прояву у майбутній професійній діяльності; у виявленні компонентів, критеріїв, показників та характеристики рівнів сформованості особистісної готовності фахівців в конкретній сфері діяльності; у розробці та експериментальній апробації моделі та методики підготовки фахівців соціономічної сфери діяльності; у з'ясуванні шляхів методичного супроводу підготовки майбутніх фахівців.

Здійснено аналіз наукових досліджень щодо підготовки фахівців соціономічної сфери, в ході якого виявлено особливості формування певних якостей особистості в залежності від сфери діяльності. Наприклад, з'ясовано специфіку формування професійної надійності фахівців соціономічної сфери діяльності (В. Корнещук), визначено умови підготовки означених фахівців до проектування професійної діяльності (О. Біла), розроблено умови підготовки майбутніх соціальних

педагогів до використання соціономічних технологій у професійній діяльності (В. Сторож).

Своєчасно виникало питання про уніфікацію систем освіти і розробку стандарту вищої освіти всіх країн Заходу, що призвело до створення спільних принципів організації навчального процесу: індивідуалізації навчання, його циклічності, безперервності, забезпечення розвитку творчої діяльності майбутніх фахівців тощо. Таким чином, майбутній фахівець стає активним суб'єктом навчання на протязі всього життя, який самостійно оволодіває новими знаннями, пошуком нової інформації для задоволення власних потреб, вибирає види і темп навчання та несе повну відповідальність за якість засвоєних знань й пристосування їх до нових реалій життя.

Досвід розвинутих країн світу та, власне, вітчизняний показує, що незважаючи на різноманітність традицій та характер освіти в кожній з них, існують однакові проблеми в інноваційній підготовці майбутніх фахівців, які вимагають пріоритетних змін у формуванні професіоналів нової формації, а саме: творчих, здатних до сприйняття та освоєння нових ідей, готових до роботи в середовищі взаємодії різних культур з його зростаючою мобільністю та демократизмом, спроможних не тільки накопичувати інформацію, а й володіти можливістю її генерувати, впроваджувати, змінювати та поширювати .

Перед нами постало завдання розробити шляхи інноватизації підготовки майбутніх фахівців соціально-педагогічної сфери, тому ми зосередили свою увагу, перш за все, на розробці системи, до складу якої увійшли три взаємопов'язані компоненти: загальноосвітня підготовка соціальних педагогів, спеціальна професійна та особистісна. Для реалізації кожного із запропонованих компонентів підготовки ми прийняли за основу концепцію, провідна ідея якої закладена у положенні, що людина живе і діє в умовно прийнятих трьох важливих взаємозв'язаних сферах, а саме: планетарній або ноосфері, в якій вона проявляється як істота планетарного масштабу, що забезпечує гармонію між всесвітом і собою; соціальної або соціосфері у якій вона характеризується як істота соціуму і досягає гармонії в системі різних громадських стосунків; психічній або психосфері, в якій вона проявляє закладені природою сили, задатки, здібності і свою індивідуальність з метою досягнення гармонії самим з собою.

Для забезпечення гармонії існування майбутнього соціального педагога в ноосфері ми здійснюємо загальноосвітню підготовку, особливість якої полягає в тому, що студента озброюємо не фактажем, а основними концепціями, методами

аналізу, принципами виведення закономірностей, які акцентують його увагу на глибоке пізнання наукової, культурної спадщини, привчають до критичного мислення, до вміння робити висновки та орієнтуватись у методології основних навчальних дисциплін.

Гармонійне існування в соціосфері забезпечує спеціальна професійна підготовка, яка сприяє постійному засвоєнню майбутнім фахівцем реалій нових життєвських смислів, збереженню рівноваги в постійно змінюваному сучасному соціумі, конструюванню моделей успішної діяльності.

Допомогу в становленні гармонійної особистості майбутнього соціального педагога ми передбачаємо передусім забезпеченням умов для побудови власних траєкторій розвитку та винайденням шляхів самовираження та самовдосконалення, культивування особистої унікальності й самобутності.

Відтак, ми припустили, що для забезпечення життєдіяльності в трьох вище названих сферах і досягнення гармонії в кожній з них майбутнім фахівцям пропонуються різні способи створення адекватної взаємодії з довкіллям взагалі і з учасниками педагогічного процесу зокрема, тому реалізуємо відповідні три взаємопов'язані концепти: методологічний, теоретичний, технологічний.

Методологічний концепт передбачає взаємозв'язок і взаємодію різних підходів до проблеми інноватизації підготовки майбутніх фахівців соціально-педагогічної сфери, основними з яких є:

системний підхід, що дозволяє встановлювати зв'язки з окремими структурними компонентами підготовки, як от: загальноосвітньої, спеціальної професійної та особистісної й водночас розглядати їх як цілісне якісне утворення;

практико-орієнтований підхід передбачає специфіку підготовки майбутніх фахівців як суб'єктів професійної діяльності, що ґрунтується на організації навчально-виховного процесу з постійним оновленням його змістових і технологічних компонентів, що дозволяють поступово переводити традиційну, еталонну, виконавську діяльність за зразком в індивідуальну творчу соціально-педагогічну діяльність;

компетентнісний підхід, реалізація якого дозволяє забезпечувати професійну компетентність як особистісне інтегративне утворення, що відбиває мобілізаційну готовність до творчої соціально-педагогічної діяльності, він пропонує низку переваг, що дозволяють: сприяти цілісності професійної підготовки фахівців завдяки поєднання теорії і практики навчання, синтезу наукових знань, навчальних дисциплін та інноваційних технологій; здійснювати структурування змісту навчання і забезпечувати його гнучкість;

використовувати індивідуально-орієнтований підхід до навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців; стимулювати розумову та соціальну активність, що спрямовується на побудову адекватного образу успішної діяльності тощо;

синергетичний підхід, який детермінує ідею відкритості до сприйняття нового і до творчого характеру соціально-педагогічної діяльності, а також дозволяє розглядати інноватизацію підготовки як складну багатокomпонентну систему, якій властиві саморозвиток і саморегуляція;

особистісно-діяльнісний підхід, що уможлиблює таку організацію підготовки майбутнього соціального педагога, за якої він усвідомлює себе як професіонал, суб'єкт діяльності, активний творець самоефективності;

аксіологічний підхід, який реалізує та актуалізує мотиваційно-ціннісну сферу особистості, що забезпечує розвиток сукупності цінностей соціально-педагогічної діяльності;

інтегративний підхід, що забезпечує міждисциплінарні зв'язки в межах єдиного навчально-виховного процесу вишу та узгоджує досягнення різних цілей блочного поєднання навчальних дисциплін.

Теоретичний концепт визначає систему вихідних параметрів, дефініцій, оцінок, специфічних функцій і характеристик процесу інноватизації підготовки майбутніх соціальних педагогів.

Процес інноватизації підготовки характеризується впровадженням ідей, концепцій та технологій, які спрямовані на подальше вдосконалення процесу підготовки, на доступність та ефективність освіти, на активне пристосування молодого покоління фахівців до життєдіяльності в постійно змінюваних умовах інформаційного суспільства.

Основне поняття інноваційної підготовки репрезентує особистісну змобілізованість соціального педагога, що характеризується наступними ознаками: усвідомленням залежності успішної діяльності від фундаментальних знань у соціально-педагогічній сфері, від оперативного сприйняття нової ситуації і адекватного застосування відповідних методів і прийомів діяльності, від комунікабельності і компетентності у спілкуванні, від уміння взаємодіяти з людьми іншого статусу, від здійснення науково-пошукової та творчої діяльності, від уміння легко переходити від однієї соціальної ролі до іншої, від уміння прогнозувати результати і наслідки своєї діяльності та поведінки тощо [1].

Уточняється поняття професійної готовності до соціально-педагогічної діяльності, як інтегративної якості, що розглядається як складне особистісне утворення, що містить у собі професійно-моральні погляди й переконання, професійну спрямованість психічних процесів, професійні

знання, уміння і навички, настроєність на педагогічну працю, здатність до подолання труднощів, самооцінки результатів цієї праці, потребу в професійному самовдосконаленні.

Беруться до уваги компоненти готовності до професійної діяльності, такі як: професійна самосвідомість, ставлення до діяльності чи настанова (для ситуаційної готовності), мотиви, знання про предмет і способи діяльності, навички і вміння їх практичного втілення, а також професійно значущі якості особистості [2].

Вводиться поняття мобілізаційної готовності майбутнього соціального педагога, яке трактується як сукупність багаторівневих особистісних утворів, що проявляються на рівні емоційно – чуттєвої, вольової та інтелектуальної сфер. Завдяки теоретичного аналізу, тривалого спостереження за діяльністю соціальних педагогів й студентів – практикантів розроблено структуру мобілізаційної готовності майбутніх соціальних педагогів, складовими якої є: мотиваційно-ціннісна, когнітивно-операційна, оцінно-вольова, емоційно-чуттєва, інтелектуально-творча.

Всі три поняття доповнюють одне одного і характеризують тісний зв'язок між собою.

Професіональна готовність майбутнього соціального педагога, яка визначається домінуванням особистісної змобілізованості, отримує статус мобілізаційної готовності до здійснення професійної діяльності. Сутність особистісної змобілізованості, в свою чергу, визначається мобілізаційною готовністю майбутнього соціального педагога до професійного саморозвитку та розуміється як фундаментальна здатність успішно виконувати будь – яку діяльність завдяки самонастроюванню на контроль своїх дій.

Відтак, визначаємо особистісну змобілізованість майбутнього фахівця як інтегровану якість, що характеризується мобілізаційною готовністю до професійного саморозвитку, що залежить від вольової активності як самонастроювання на мобілізацію вольових зусиль, емоційного настрою як самоналагоджування на мобілізацію захисних та управлінських резервів організму, енергодійності як самодетермінації на успішний результат діяльності.

Технологічний концепт визначає інноватизацію підготовки завдяки алгоритму формування професіональної готовності, мобілізаційної готовності та особистісної змобілізованості майбутнього фахівця в умовах реалізації експериментальної моделі інноваційної підготовки, до складу якої входять: цілі підготовки з урахуванням її компонентів; етапи, які підпорядковані соціально-педагогічним принципам; сукупність педагогічних умов підготовки та методика

діагностики рівнів сформованості професійної готовності, мобілізаційної готовності та особистісної змобілізованості.

Цілі кожного із компонентів інноваційної підготовки визначені відповідно змістового наповнення в ієрархічному порядку, тобто відбувається формування професійної готовності майбутніх фахівців до соціально-педагогічної діяльності під час загальноосвітньої підготовки, формування мобілізаційної готовності під час спеціальної професійної підготовки та формування особистісної змобілізованості під час особистісної підготовки.

Визначені цілі реалізуються комплексно на кожному із запроваджених етапів: на першому мотиваційно - збагачувальному етапі відбувається налаштування студентів на позитивне ставлення до постійного оновлення знань, умінь, досвіду соціально-педагогічної діяльності; на другому діяльнісно – мобілізаційному відбувається залучення студентів до здійснення різних видів діяльності у соціально-педагогічній сфері, які вимагають прояв ініціативності, креативності, самостійності, наполегливості, творчості; на третьому завершально - продуктивному етапі відбувається втілення студентами отриманого досвіду діяльності у розробці та впровадженні проектів, у проведенні науково – дослідницької роботи, у написанні та захисті дипломних та магістерських робіт.

Провідними принципами організації загальноосвітньої підготовки нами визначені наступні: стимулювання пізнавальної активності студентів, забезпечення діалогічності та проблемності навчання, створення суб'єкт - суб'єктної взаємодії в навчально-виховному процесі.

Основними принципами спеціальної професійної підготовки визначені такі як: забезпечення партнерських відносин учасників педагогічного процесу, створення сприятливого освітнього середовища, стимулювання студентських соціальних ініціатив.

Принципами особистісної підготовки є збудження творчого потенціалу майбутнього фахівця та його усталеної здібності до сприйняття нового, самостійна побудова траєкторії власної освіти та пошуку розв'язання проблем, реалізація здібності переосмислювати теорії, істини, правила поведінки та усвідомлений вибір нових.

В результаті теоретичного аналізу виявлені та впроваджені наступні базові умови, які сприяють інноваційній підготовці, як от: перетворення навчально-виховного процесу на педагогічну майстерню, в якій відбувається становлення майбутнього фахівця з дослідницькою та творчою позицією; акцентування уваги на евристичний потенціал освітньої сфери у становленні інноваційного

мислення майбутнього соціального педагога; орієнтація педагогічного процесу на розвиток навігаторських здібностей студентів, які забезпечують пошук нових знань, способів успішної діяльності, технологій соціально-педагогічної роботи тощо. Грунтуючись на результатах аналізу запровадження педагогічних умов в практиці підготовки допускаємо, що вони забезпечують успішність підготовки, рівні якої визначаємо як пасивний, помірний та оптимальний.

Пасивний рівень успішності підготовки характеризується позитивним ставленням студентів до майбутньої професійної діяльності, однак відсутнє постійне прагнення досягати успіхів як у навчанні так і у професійній діяльності, а також майбутні фахівці не достатньо спрямовують свої зусилля на розкриття власних потенційних можливостей. Помірний рівень визначається поглибленим та розширеним досвідом навчальної і професійної діяльності студентів, однак досягнення успіхів не носить усталений характер. Оптимальний рівень засвідчує активну мобілізацію зусиль соціальних педагогів на постійне оволодіння знаннями та досвідом діяльності за рахунок самостійності, наполегливості, ініціативності, рефлексії, творчої наснаги.

Суттєву роль у діагностуванні успішності підготовки відіграє виявлення рівнів професійної готовності, мобілізаційної готовності та особистісної змобілізованості майбутнього соціального педагога. Професійну готовність майбутніх фахівців до соціально - педагогічної діяльності визначаємо завдяки підрахунку середнього балу успішності навчання студентів за трьома освітньо-кваліфікаційними рівнями: бакалавра, спеціаліста, магістра. Мобілізаційну готовність визначаємо завдяки балів, отриманих в результаті написання бакалаврами комплексного державного іспиту та захисту дипломних і магістерських робіт відповідно спеціалістами і магістрами. Особистісну змобілізованість визначаємо у специфічному прояві, а саме, у проектуванні самостійної навчальної діяльності, яку трактуємо як здатність мобілізувати зусилля на досягнення успішних результатів за рахунок управління собою та власною самоосвітою.

Узагальнена характеристика вибірки студентів за рівнями успішності підготовки у 2013/2014 навчальному році

Рівні успішності підготовки	Професійна готовність (%)			Мобілізаційна готовність (%)			Особистісна змобілізованість (%)		
	бакалаври	спеціалісти	Магістри	бакалаври	Спеціалісти	магістри	Бакалаври	Спеціалісти	магістри
Пасивний	41	39	33	36	22	11	38	30	22
Помірний	32	39	34	41	42	34	37	41	34

Оптимальний	27	22	33	23	36	45	25	29	44

Результати діагностики професіональної готовності свідчать про динаміку зменшення кількості студентів пасивного рівня від 41% серед бакалаврів до 39% серед спеціалістів і до 33% серед магістрів і навпаки збільшення кількості студентів оптимального рівня від 27% серед бакалаврів до 33% серед магістрів. Нажаль серед спеціалістів оптимального рівня досягли тільки 22% студентів.

Результати діагностики мобілізаційної готовності свідчать про динаміку зменшення кількості студентів пасивного рівня від 36% серед бакалаврів до 22% серед спеціалістів і до 11% серед магістрів і навпаки збільшення кількості студентів оптимального рівня від 23% серед бакалаврів до 36% серед спеціалістів і до 45% серед магістрів.

Результати діагностики особистісної змобілізованості також свідчать про динаміку зменшення кількості студентів пасивного рівня від 38% серед бакалаврів до 30% серед спеціалістів і до 22% серед магістрів і навпаки збільшення кількості студентів оптимального рівня від 25% серед бакалаврів до 29% серед спеціалістів і до 44% серед магістрів.

В результаті проведеного дослідження констатуємо, що запровадження педагогічних умов сприяє успішності підготовки, яка, в свою чергу, підтверджує, що процес інноватизації здійснюється результативно.

Подальші дослідження стосуються розробки та впровадження відповідних педагогічних умов засобів та способів підготовки, які будуть сприяти її успішності.

Література

1. Богданова І.М. Особистісна змобілізованість майбутнього вчителя як предмет психолого-педагогічних досліджень: навч. пос. /І.М. Богданова. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2013. – 122 с.

2. Линенко А.Ф. Теория и практика формирования готовности студентов педагогических вузов к профессиональной деятельности. Диссер. д-ра педагог. наук, К., 1996. - 403 с.

1.2 Формування здоров'язбережувальної компетентності як стратегія становлення та розвитку майбутніх фахівців соціономічної сфери

Підготовка фахівців соціономічної сфери передбачає їх готовність до діяльності в суспільному просторі за типом «людина – людина», що відтворює відношення однієї людини до іншої на основі взаємодії, взаєморозуміння, взаємоповаги, взаємодопомоги тощо. Відношення з іншими людьми породжує

завдання збереження і зміцнення стану як саморегуляції так і регуляції стану інших, потребу в безпеці, свідоме ставлення до свого здоров'я та здоров'я і життя інших. Підготовка фахівців до роботи в означеному просторі вимагає не тільки сформованість системи знань, умінь, навичок й специфічних якостей особистості, а й розкриття перспектив становлення і розвитку особистості в процесі її успішної життєдіяльності в аспекті здоров'язбереження. Розвиток особистості забезпечується рухом між новими фізичними, психічними, соціальними, духовними потребами, що породжуються здоров'язбережувальною діяльністю і старими формами життєдіяльності, що склалися раніше. Ці та інші зміни висувають нові вимоги до підготовки фахівців соціономічної сфери, в якій пріоритетним напрямком є вивчення проблематики становлення і розвитку професіоналів та їх здоров'язбережувальної компетентності як однієї з головних складових[1].

У сучасній педагогічній науці визначилися певні напрями досліджень окресленої проблеми: зокрема організації здоров'язбережувального доквілля та формування здорового способу життя, культури здоров'я (М. Алексєєв, В. Афанасьєв, І. Бех, А. Богуш, Б. Долинський, С. Максименко, П. Плахтій та ін.); збереження та зміцнення здоров'я учнів у сім'ї (Т. Жаровцева, С. Корнієнко); здоров'язбережувальні технології в підготовці фахівців (Н. Башавець, М. Гончаренко, М. Коржова та ін.); підготовка майбутніх педагогів до здоров'язбережувальної діяльності (О. Адеєва, В. Бобрицька, Б. Долинський, П. Джуринський, М. Козуб та ін.).

Аналіз наукових доробок щодо визначення сутності здоров'я людини взагалі та здоров'язбережувальної компетентності зокрема (І. Анохіна, Д. Венедиктов, Д. Воронін, І. Зимня, О. Ізуткін, С. Кириленко, В. Оржеховська, В. Пономаренко, В. Сергієнко, Л. Сущенко та ін.) дозволяє дійти висновку, що збереження здоров'я розглядається як найвища соціальна цінність, а здатність до здорового способу життя, до запобігання ризикованої поведінки, до формування навичок безпеки життєдіяльності забезпечує свідоме ставлення до нього.

Належну увагу сучасні науковці приділяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності в контексті підготовки майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей, як от: учителів, вихователів, соціальних педагогів, соціальних робітників, практичних психологів, менеджерів освіти тощо.

Відтак визначимо сутність формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців соціономічної в умовах вищого навчального закладу.

Продовжуючи міркування в напрямку визначення сутності компетентності майбутніх фахівців соціономічної сфери в контексті здоров'язбереження, можна дійти висновку, що означений феномен можна розглядати як сукупність особистісних якостей, що знаходять своє виявлення в здатності й готовності особистості до збереження й зміцнення здоров'я, до здорового способу життя, до валеологічного світогляду.

Сучасні дослідники (Д. Венедиктов, О. Изуткін, С. Кириленко, О. Коган, В. Оржеховська, В. Пономаренко, Д. Солопчук, Л. Сущенко) наголошують на цілісному погляді на здоров'я, яке інтегрує чотири його складові: фізичну, психічну, духовну, соціальну. У реальному житті всі чотири складових – фізична, психічна, духовна й соціальна – діють одночасно, їхній інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного, складного феномена.

Дослідження Б. Долинського в аспекті підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів, дозволяє додати ще один складник, п'ятий, професійне здоров'я учителя [2].

Фізичне здоров'я характеризується позитивним ставленням до нього як до загальнолюдської цінності, достатньою руховою активністю, раціональним харчуванням, дотриманням санітарно-гігієнічних навичок, необхідністю занять фізкультурно-оздоровчими та спортивно-ігровими вправами. Це також правильне функціонування організму людини і кожної з його систем. Його визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

Психічне здоров'я розглядається як сукупність настанов, якостей і функціональних здібностей, що дозволяють адаптуватися до довкілля. До належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудливість, емоційність, чутливість. Психічне здоров'я індивіда складається з його потреб, інтересів, мотивів, стимулів, настанов, цілей, уявлень, почуттів тощо. Воно пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. На думку В. Оржеховської, "духовному здоров'ю належить особлива роль. Його можна визначити як прагнення до любові, правди, істини, добра, до відкриття нового; спроможність діяти в любові до

ближнього, причетність до живої і неживої природи. Духовне здоров'я є головним джерелом життєвої сили й енергії".

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо.

Професійне здоров'я фахівця соціономічної сфери визначається як цілісний багатомірний динамічний стан організму, який дозволяє фахівцю максимально реалізувати свій творчий потенціал у професійній діяльності.

Науково обґрунтовано (Б. Долинський), що всі п'ять компонентів здоров'я взаємопов'язані між собою й складають індивідуальне здоров'я особистості. Крім того, у дослідженні визначено, що здоров'язбережувальні навички – це усвідомлене й усталене виконання особистістю автоматизованих дій щодо збереження і зміцнення здоров'я у незмінних стандартних ситуаціях, а здоров'язбережувальні вміння – здатність застосовувати здобуті знання і навички в нових складних життєвих ситуаціях, не зашкоджуючи як власному здоров'ю, так і здоров'ю інших людей [2]. Розглянемо навички й вміння, що сприяють здоров'ю особистості фахівця соціономічної сфери.

Навички і вміння, що сприяють фізичному здоров'ю: *навички раціонального харчування* (дотримання режиму харчування; уміння складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості та користь для здоров'я; вміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів); *навички рухової активності* (виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, руховими іграми, фізичною працею); *санітарно-гігієнічні навички* (навички особистої гігієни; вміння виконувати гігієнічні процедури: догляд за шкірою, зубами, волоссям тощо); *режим праці та відпочинку* (вміння чергувати розумову та фізичну активності; вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку).

Навички і вміння, що сприяють соціальному здоров'ю: *навички ефективного спілкування* (уміння слухати; уміння чітко висловлювати свої думки; уміння відкрито виражати свої почуття, без тривоги та звинувачень; володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); адекватна реакція на критику; вміння просити про послугу або допомогу); *навички співчуття* (вміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей; вміння висловити це розуміння; вміння зважати на почуття інших людей; вміння допомагати та підтримувати); *навички розв'язування конфліктів* (вміння

розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; вміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; вміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів); *навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації* (навички впевненої (адекватної) поведінки, зокрема й застережливих дій щодо ВІЛ-СНІДу; вміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; вміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин; вміння уникати небезпечних ситуацій і діяти при загрозі насилля); *навички спільної діяльності та співробітництва* (вміння бути "членом команди"; вміння визнавати внесок інших у спільну роботу; вміння адекватно оцінювати свої здібності та свій внесок у спільну діяльність).

Навички і вміння, що сприяють духовному та психічному здоров'ю: самоусвідомлення та самооцінка (вміння усвідомлювати власну унікальність; позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; адекватна самооцінка: вміння реально оцінювати свої здібності й можливості, а також адекватно сприймати оцінки інших людей); аналіз проблем і прийняття рішень (вміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; вміння передбачати наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей; вміння оцінювати реальність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини; здатність вибирати оптимальні рішення); визначення життєвих цілей та програм (вміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин; вміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час); навички самоконтролю (вміння правильно виражати свої почуття; вміння контролювати прояви гніву; вміння долати тривогу; вміння переживати невдачі; вміння раціонально планувати час); мотивація успіху та тренування волі (віра в те, що ти є господарем свого життя; установка на успіх; вміння зосереджуватися на досягненні мети; розвиток наполегливості та працьовитості).

Узагальнений аналіз означеної проблеми дає підстави вважати, що здоров'язбережувальна компетентність майбутніх фахівців соціономічної сфери характеризується свідомим ставленням до власного здоров'я і здоров'я довколишніх та володінням навичками й вміннями його зміцнення та збереження.

Досвід підготовки фахівців соціономічної сфери свідчить про те, що стан людини можна розглядати як єдину систему психічних, психофізіологічних та соціальних функцій, які залежать від здійснення конкретної діяльності і які зумовлюють її ефективність. Саморегуляція означеного стану має забезпечувати зв'язки між внутрішніми (біологічними) і зовнішніми (соціальними) факторами з метою досягнення майбутніми фахівцями цілей успішної діяльності взагалі та в аспекті здоров'язбереження зокрема.

Визначено, що змістова та процесуальна складові формування здоров'язбережувальної компетентності реалізується за допомогою умов що сприяють управлінню станом здоров'язбереження, як інтегративного утворення, яке відображає гармонійне поєднання фізичних, психічних, духовних, соціальних і професійних функцій, що зумовлюють повноцінне існування в суспільній діяльності.

Виявлені у попередньому розділі базові педагогічні умови сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності, оскільки спрямовані: на перетворення навчально-виховного процесу в педагогічну майстерню, в якій відбувається становлення майбутнього фахівця з дослідницькою та творчою позицією; на акцентування уваги щодо евристичного потенціалу освітньої сфери у становленні здоров'язбережувального світогляду майбутнього фахівця; на розвиток навігаторських здібностей студентів, які забезпечують пошук нових знань, способів успішної діяльності, технологій здоров'язбереження.

Подальші дослідження спрямовані на виявлення та розроблення нових методик і технологій здоров'язбереження.

Список використаних джерел

1. Богданова І.М. Процес підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери //Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. – Випуск 1(108). – Серія: Педагогіка. – Одеса: ПНПУ імені К.Д. Ушинського, 2016. – С.13 – 18.
2. Долинський Б.Т. Теоретико – методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності: [монографія] / Борис Тимофійович Долинський. - Одеса: Видавець М.П. Черкасов, 2019. – 269с.

1.3 Стан інтегральної саморегуляції майбутніх фахівців соціономічної сфери як предмет пізнання

Багаторічний досвід дослідження проблем підготовки майбутніх фахівців освітнього простору дає підстави стверджувати, що їх кількість та складність в останні роки не зменшилась, а навпаки збільшилась, оскільки, цьому сприяють ускладнення в політичній, економічній та соціальній сферах суспільства. Вочевидь, напруга в суспільстві породжує відповідні стани його членів взагалі та молодого покоління зокрема. Стан підготовки майбутніх фахівців і як його результат – стан їх інтегральної саморегуляції як успішної дієздатності до майбутньої професійної діяльності, залишається актуальною проблемою сьогодення.

Стійне ускладнення та напруга в стані людини відбувається під впливом розмаїття факторів, які призводять до швидких змін умов соціального життя, що, в свою чергу, сприяє тому, що вона повинна адаптуватися та відновлювати фізичні, розумові і психічні витрати. Певний стан особистості виступає мірилом її дієздатності. Науковцями (Л.Г. Дика, Є.П. Ільїн, А.М. Карпучіна, В.І. Панов, І.Г. Петров та ін.) визначається поняття «стан» людини як в широкому розумінні, так і надається оцінка стану за такими показниками як психічний, функціональний, психофізіологічний. Відтак, стан людини в широкому розумінні – це реакція функціональних систем на зовнішні і внутрішні впливи, спрямована на отримання корисного результату (за Є.П. Ільїним). Загалом психічний стан класифікується як багатофакторне утворення, а функціональний як сукупність наявних функцій і якостей людини, які зумовлюють виконання певної діяльності. Визначення психофізіологічного стану людини (за А.М. Карпучіною), розглядається як складна ієрархічна система, що саморегулюється і являє собою динамічну (за складом і в часі) єдність внутрішніх компонентів (біоенергетичного, фізіологічного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного), що організовані за принципом взаємоспівдії для забезпечення досягнення цілей діяльності, які формуються під впливом інтеріоризованих людиною як організмом, індивідом, особистістю, елементом соціуму зовнішніх компонентів – соціальних, фізико-хімічних факторів середовища і діяльності. Таким чином, стан людини можна розглядати як єдину систему психічних і психофізіологічних функцій, які залежать від здійснення конкретної діяльності і які зумовлюють її ефективність. Саморегуляція означеного стану людини має забезпечувати зв'язки між внутрішніми і зовнішніми компонентами з метою досягнення особистістю цілей діяльності [2].

Розглядаючи людину як полі системне утворення привертає увагу теорія інтегральної індивідуальності В.С. Мерліна. На його думку вона являє собою

велику ієрархічну систему, що саморегулюється. Ієрархічні рівні цієї системи включають:

1. Систему індивідуальних якостей організму. Її підсистеми: а) біохімічні; б) загальносоматичні; в) якості нервової системи (нейродинамічні).
2. Систему індивідуальних психічних якостей. Її підсистеми: а) психодинамічні (якості темпераменту); б) психічні якості особистості.
3. Систему соціально-психологічних індивідуальних якостей. Її підсистеми: а) соціальні ролі у соціальній групі і колективі; б) соціальні ролі в соціально-історичних спільнотах [3].

З огляду на це, розглянемо стан інтегральної саморегуляції майбутнього фахівця і визначимо його як ієрархічне утворення, що забезпечує дієздатність особистості за рахунок взаємозв'язку складових професійної та мобілізаційної готовності, взаємообумовленість яких сприяє успішній підготовці до професійної діяльності. Визначимо складові професійної та мобілізаційної готовності майбутніх фахівців освітньої сфери.

Аналіз наукових досліджень щодо професіоналізму майбутніх фахівців освітньої галузі засвідчує, що його наявність забезпечує успішну діяльність і що його компонентами готовності є: мотиваційний; морально-орієнтований; пізнавально-операційний; емоційно-вольовий; психофізіологічний та оціночний[1].

З'ясовано також, якщо готовність особистості до діяльності характеризується домінуванням здатності й умінням мобілізувати сили і управляти ними, то таку готовність можна вважати мобілізаційною. В свою чергу, якщо мобілізаційна готовність відображає цілісний стан особистості, який слугує її базисом, а завданням особистості виступає успішна діяльність і зняттям слугує уміння управляти успішною діяльністю, то означена готовність є особистісно змобілізованою.

Аналіз попередніх досліджень засвідчив, що особистісна змобілізованість майбутнього вчителя залежить від стану прояву мобілізаційної готовності до професійного саморозвитку, що характеризується ступенем реалізації успішної діяльності, а вона, в свою чергу, рівнем сформованості умінь управляти цією діяльністю. Відтак майбутня професійна діяльність отримує ознаки особистості вчителя, в тому числі й успішність, а особистість вчителя – ознаки його успішної діяльності, в тому числі й змобілізованість.

Компонентами мобілізаційної готовності виступають: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-операційний, оцінно-вольовий, емоційно-чуттєвий, інтелектуально-творчий [1].

Розгляд компонентного складу професійної і мобілізаційної готовності особистості вказує на їх взаємообумовленість та взаємозв'язок, а інтегральна саморегуляція виступає її особливим, загальним, специфічним утворенням, стрижнем якого є особистісна змобілізованість до успішного використання своїх потенційних можливостей і слугує мірилом знань, умінь, навичок та досвіду успішної діяльності. Стан інтегральної саморегуляції відображає професійно-моральні погляди й переконання, професійну спрямованість психічних процесів, професійні знання, уміння і навички, настроєність на педагогічну працю, здатність до подолання труднощів, самооцінку результатів цієї праці, потребу в професійному самовдосконаленні на тлі емоційно – чуттєвої, вольової та інтелектуальної сфер. Загалом вона розуміється як фундаментальна здатність успішно виконувати будь – яку діяльність завдяки самонастроюванню на контроль своїх дій та характеризується: вольовою активністю як самонастроювання на мобілізацію вольових зусиль; емоційним настроєм як самоналагоджування на мобілізацію захисних та управлінських резервів організму; енергодійністю як самодетермінації на успішний результат діяльності [1].

Порівняльний аналіз за рівнями успішності підготовки майбутніх соціальних педагогів за три останні навчальні роки 2013/2014, 2014/2015 і 2015/2016 дав змогу зробити певні висновки стосовно їх професійної і мобілізаційної готовності та особистісної змобілізованості.

Таблиця 1.

Узагальнена характеристика вибірки майбутніх соціальних педагогів за рівнями успішності підготовки до професійної діяльності у 2013/2014, 2014/2015 та 2015/2016 навчальних роках

Рівні успішності підготовки	Професійна готовність (%)			Мобілізаційна готовність (%)		
	Бакалаври	Спеціалісти	Магістри	Бакалаври	Спеціалісти	Магістри
Пасивний	41/40/54	39/31/50	33/40	36/43/35	22/5/38	11/10
Помірний	32/27/31	39/36/25	34/20	41/33/42	42/40/34	34/40
Оптимальний	27/33/15	22/33/25	33/40	23/24/23	36/55/28	45/50

Рівень професійної готовності майбутніх фахівців до соціально - педагогічної діяльності визначаємо завдяки підрахунку середнього балу успішності навчання студентів. Рівень мобілізаційної готовності визначаємо

завдяки балів, отриманих в результаті написання бакалаврами комплексного державного іспиту та захисту дипломних і магістерських робіт відповідно спеціалістами і магістрами. Рівень особистісної змобілізованості визначаємо як середнє значення двох попередніх рівнів готовності.

Готовність діагностувалася у майбутніх бакалаврів, спеціалістів і магістрів за трьома рівнями успішності: пасивним, помірним і оптимальним, які визначалися як середні показники за три останні навчальні роки. З'ясувалося, що переважна більшість студентів сумарно знаходяться на пасивному та помірному рівнях як професійної і мобілізаційної готовності так і особистісної змобілізованості, таблиця 2.

Таблиця 2.

Середні значення показників за рівнями успішності підготовки майбутніх соціальних педагогів до професійної діяльності у 2013/2014, 2014/2015 та 2015/1016 навчальних роках

Рівні успішності підготовки	Професійна готовність (%)			Мобілізаційна готовність (%)			Особистісна змобілізованість (%)		
	Бакалаври	Спеціалісти	Магістри	бакалаври	Спеціалісти	Магістри	Бакалаври	Спеціалісти	магістри
Пасивний	45	40	36,5	38	22	15,5	41,5	31	26
Помірний	30	33	27	38	39	37	34	36	32
Оптимальний	25	27	36,5	24	39	47,5	24,5	33	42

Допускаємо, що узагальненою характеристикою отриманих рівнів обох компонентів готовності (професійного і мобілізаційного) виступає стан інтегральної саморегуляції майбутніх фахівців, що трактуємо як провідний стрижень готовності, як мірило їх особистісної змобілізованості, яка свідчить про здатність забезпечувати саморозвиток. проявляти вольові зусилля з метою генерування досвіду самостійної діяльності та заражати ним інших.

Розглянемо стан інтегральної саморегуляції (ІС) майбутніх фахівців, який виступає характеристикою рівнів успішності підготовки до професійної діяльності, таблиця 3.

Таблиця 3.

Стани інтегральної саморегуляції (ІС) майбутніх фахівців

Рівні успішності Підготовки	Пасивний рівень мобілізаційної готовності	Помірний рівень мобілізаційної готовності	Оптимальний рівень мобілізаційної

			готовності
Пасивний рівень професіональної готовності	Стан пасивної ІС	Стан адаптивної ІС	Стан результативної ІС
Помірний рівень професіональної готовності	Стан адаптивної ІС	Стан помірної ІС	Стан конструктивної ІС
Оптимальний рівень професіональної готовності	Стан результативної ІС	Стан конструктивної ІС	Стан оптимальної ІС

Визначимо три базових стани інтегральної саморегуляції (пасивний, помірний і оптимальний) та три проміжні стани (адаптивний, результативний, конструктивний).

Пасивний стан ІС характеризується відповідним рівнем особистісної змобілізованості, а саме: вольовою пасивністю, емоційним дисонансом та енергобездійністю, тобто мало усвідомленим вмінням мобілізувати вольові зусилля, емоційно налаштуватися на успішну діяльність та доводити почату самостійну роботу до кінця. Цей рівень також характеризується низькою працездатністю, організованістю, активністю, та відповідальністю. Цей стан притаманний переважній більшості бакалаврів – 41,5%, значній кількості спеціалістів – 31% і магістрів – 26%.

Помірний стан ІС віддзеркалює відповідний рівень особистісної змобілізованості і свідчить про вольову нестабільність, емоційне відсторонення та енергонестійкість, тобто про нестійкий стан готовності свідомо проявляти вольові зусилля, про нестабільне емоційне самонастроювання на успішну діяльність та виявляються такі якості як: зібраність, рішучість, зосередженість, самостійність. В цьому стані знаходиться - 34% бакалаврів, 36% спеціалістів і 32% магістрів.

Оптимальний стан ІС відображає також відповідний рівень особистісної змобілізованості і визначається вольовою активністю, емоційним резонансом, енергодійністю, тобто здатністю проявляти максимум зусиль контролювати свої дії, емоційний стан, що забезпечує мобілізацію своїх потенційних можливостей, які сприяють досягненню успіху в підготовці до професійної діяльності.

Характерною ознакою цього стану є прояв якостей, а саме: цілеспрямованості, сміливості, позитивного відношення до процесу навчання, прагнення отримувати успішні результати як в навчанні так і в майбутній професійній діяльності. Цей стан характерний для 24,5% бакалаврів, 33% - спеціалістів і 42% - магістрів.

Адаптивний стан ІС характеризується можливістю усвідомлювати взаємозв'язок і взаємозалежність власних потреб, прагнень, конкретної роботи над собою з очікуваними досягненнями поставлених перед собою цілей. В цьому стані вибудовується норма – зразок майбутньої професійної діяльності і усвідомлюється генеральна мета власного саморозвитку. Він знаходиться на стику пасивного і помірному стану та слугує містком між ними.

Результативний стан ІС трактується як можливість використовувати особистісний потенціал, обумовлений задатками, нахилами, здібностями та отриманими знання, уміння, навичками для досягнення успіху в діяльності. Енергодійність цього стану виявляється в прагненні до самореалізації, самоактуалізації, самовдосконалення тощо. Він знаходиться на стику пасивного і оптимального станів та слугує містком між ними, минаючи помірний стан.

Конструктивний стан ІС визначається усвідомленням можливості моделювати особистісно-орієнтовну діяльність, актуалізувати саморозвиток, направляти зусилля на подолання перешкод, звужувати або розширювати види діяльності, генерувати знання та досвід, заражати ними інших. Цей стан знаходиться на стику помірному і оптимального станів і слугує містком між ними.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що переважна більшість майбутніх фахівців сумарно знаходяться в пасивному та помірному станах інтегральної саморегуляції, а саме: 75,5% бакалаврів, 67% спеціалістів та 58% магістрів. Отже, вони частково, тобто не повною мірою реалізують свої потенційні можливості досягати успіху в підготовці до професійної діяльності.

Отримані дані спонукали до розробки та впровадження низки заходів щодо урегулювання станів, а саме: оновлення навчальних курсів матеріалами, які озброюють майбутніх фахівців знаннями, уміннями та досвідом самоорганізації, самоактуалізації, енергодійності; залучення студентів до розробки та реалізації власних програм самовдосконалення; ознайомлення студентів з методами та методиками самовідновлення, самореалізації, саморегуляції свого стану.

Подальші дослідження стосуються розробки та впровадження ідей, що дозволять забезпечувати пріоритетні зміни у формуванні успішних фахівців,

творчих, здатних до сприйняття та освоєння нових ідей, готових їх генерувати, впроваджувати, змінювати та поширювати.

Взаємозв'язки між рівнями інтегральної саморегуляції відображені на схемі 1.

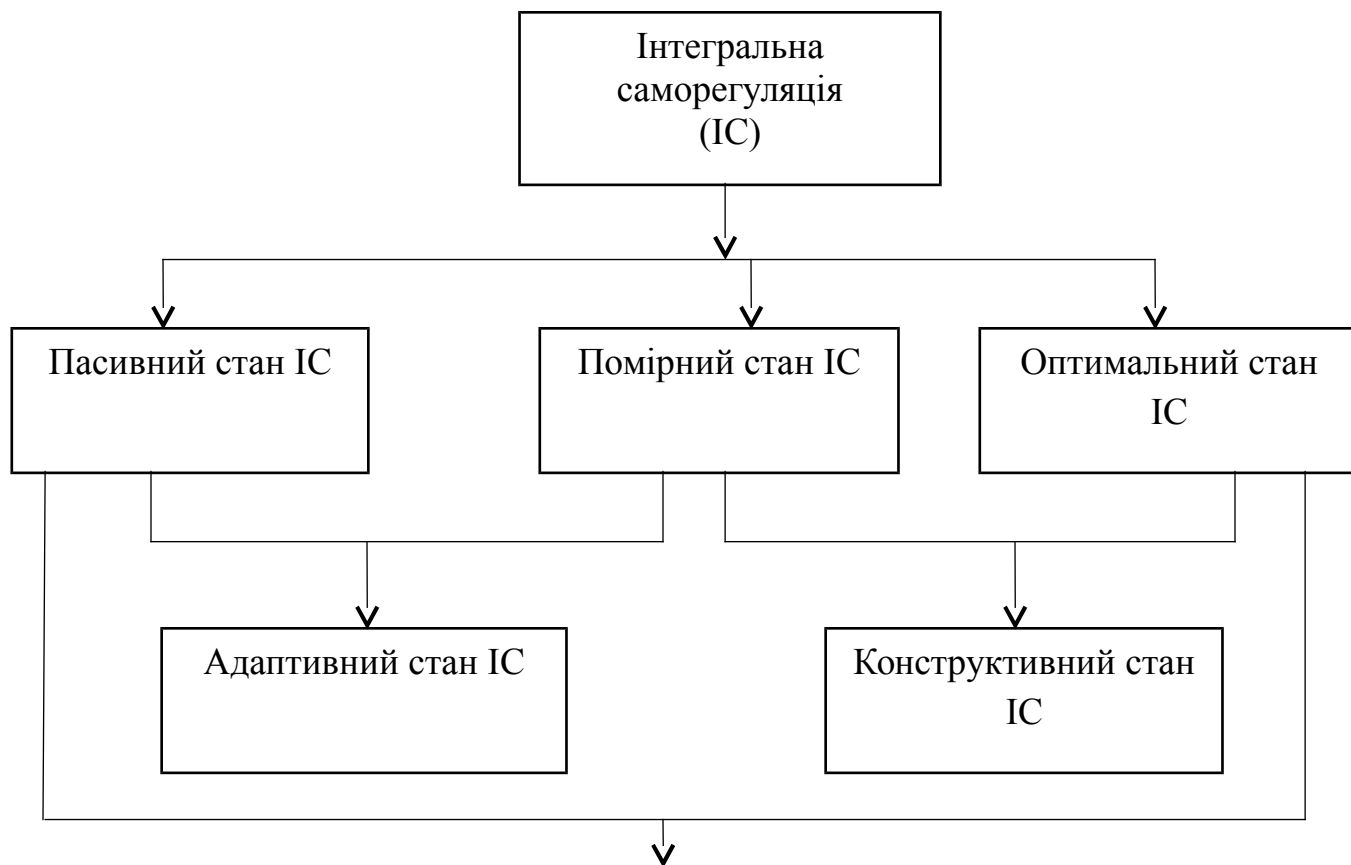


Схема 1. Взаємозв'язки між рівнями інтегральної саморегуляції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богданова І.М. Особистісна змобілізованість майбутнього вчителя як предмет психолого-педагогічних досліджень: навч. пос. /І.М. Богданова. – Одеса:видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2013 –122 с.
2. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. - К.: Міненіум, 2004. –265 с.

1.5 Шляхи відкриття і засвоєння способів самовдосконалення

Що треба знати про себе для того, щоб збільшити свою силу, тобто енергодійність, а значить досягати успіху у своєму житті взагалі та в професійній діяльності зокрема? В чому суть формули успіху? Які конкретні дії треба здійснити для отримання успішних результатів?

Положення, які на сучасному етапі розвитку людства треба відкрити для себе та досягнути для використання.

Положення перше. **Наші думки управляють нашим життям.** Наші переконання, наші бажання, ідеї вливають на результат нашої життєдіяльності. Нібито добре відома істина, яка є поширеною і досить буденною стосовно того, що думки матеріальні і вони реалізуються, однак ставши буденною, вона втратила свою сутність. Чому думки матеріальні? Думки програмують наші дії, особливо значущі ті, які часто повторюються нами і підкріплюються нашими емоціями, а значить відповідним особистісним станом. Стан особистісної змобілізованості, як сутність успішної діяльності, діагностується за трьома основними рівнями, тобто пасивним, помірним та оптимальним, свідчить про мобілізацію своїх потенційних можливостей взагалі та про енергодійність зокрема. Відтак, особистісна змобілізованість – це мірило реалізованих можливостей. Який стан ми програмуємо своїми думками, такий рівень його реалізації і отримуємо!

Положення друге. **Спочатку віра в свої утворювальні можливості, а потім отримання результату.** Успішність в життєдіяльності визначається вірою, тобто здібністю людини повірити перш ніж побачити, здібністю створити оптимальний стан перш ніж отримати успішний результат. Формула цієї істини «стан-діяльність-успіх», тобто перш ніж особистість бачить і здійснює успішну діяльність, вона вірить, що успіх вже є і створює свій відповідний стан оптимальної особистісної змобілізованості. Відтак, людина сконцентровує свої думки, тобто свою енергію без зайвих зусиль на відповідний стан особистісної змобілізованості, на віру у свої можливості щодо здійснення успішної діяльності, потім діє, після чого має успіх. Інша формула «успіх-діяльність-стан» загальноприйнята, тобто більшість людей бажає спочатку мати успішну діяльність, а потім отримати відповідний особистісний стан. На цьому шляху не вистачає віри у свої можливості, тобто енергодійності в досягненні мети діяльності.

Положення третє. **Потреба у реалізації свого потенціалу - вроджена.** Більшість людей бажають чогось більшого чим у них є, кращого чим у них є, думаючи при цьому, що коли мрії здійсняться, то вони стануть щасливими.

Однак, отримуючи те чого бажають, люди знову прагнуть до кращого, знову бажають більше, а стан радості і щастя знову тільки омріяють, за то стан страждань стає для них реальним. Запобігаючи стражданням вони обмежують свою діяльність, втрачають віру у свої можливості, пасують перед труднощами. Стан пасивної особистісної змобілізованості стає звичним, притаманним, тобто відчуття задоволення собою не усталене. Виникає питання чи треба створювати стан оптимальної особистісної змобілізованості замість пасивної? Відтак, стан оптимальної особистісної змобілізованості треба не омріявати, не створювати, а в ньому треба бути, внутрішньо відчувати його в теперішньому моменті життя, тобто творити себе задоволеним, щасливим тепер для себе нового майбутнього. Отже, знаходитися в стані оптимальної особистісної змобілізованості означає здійснювати контроль задоволення собою тепер і зараз. Контролювати своїм задоволенням зараз заради себе майбутнього. Треба пам'ятати, що отримання бажаного результату не змінить внутрішній стан, особистість тільки сама в змозі його змінити своєю безумовною любов'ю до себе, своїми думками про радість руху вперед, про життя як процес успішного розвитку. Гігієна думок передбачає не пропускати негативні думки про себе, а тільки пропускати думки про свої потенційні можливості, що забезпечать успіх діяльності. Енергія думок має супроводжуватися емоційним позитивним настроєм, який можна створювати штучно.

Положення четверте. **Наміри задають вектор нашого розвитку.** Чому багато обіцянок, які ми собі даємо залишаються на узбіччі дороги? В більшості випадків ми зосереджуємо свою увагу на проблемах і на тому, чого не хотілося щоб відбулося, тобто має місце негативна реакція на теперішню ситуацію. Замість цього треба зосереджувати свою увагу на розв'язанні проблеми і за допомогою підсвідомості можна з'ясувати яким чином це зробити. Повага до себе та віра у свої можливості і високу вартість спонукає інших людей теж вірити нам і допомагати. Навіть діти можуть бути нашими учителями. Важливо розуміти, що ми звикаємо бачити те і робити те, що вкладається в наші звичні рамки представлення реальності, а треба відкрити свою свідомість для нової інформації і зосередитися на кінцевому результаті. Ті люди, що нас оточують мають також зосереджуватися не на проблемах, а на результаті. Негативний настрій тих, хто оточує може зашкодити, тому оточувати мають люди з високою самооцінкою і оптимальною особистісною змобілізованістю. Отже, для досягнення успішних змін в житті треба навчитися підвищувати рівень своїх домагань. Спочатку повірити собі, потім побачити результат. Треба керуватися

не тим, що маємо зараз і не тим, що робили колись, а тим, до чого маю намір, чого бажаю. Відтак, треба повірити завчасно, перш ніж побачити результат. Правильно сформульовані наміри та рішучість у їх досягненні - залог успіху. В будь-якому разі ми робимо вибір, тобто кожний крок робимо тому, що так вирішили самі. Треба відповісти собі на питання, чим в першу чергу хотілося б зайнятися, якби переді мною були відкриті будь-які можливості? Потім подумати про те, чого хотілося б у другу чергу?

Положення п'яте. **Запорукою життєвого успіху є написання свого власного сценарію.** Письмовий план реалізації дій прояснює і підкріплює наміри та робить їх потужними. Моторний акт письма додає моральних сил, допомагає боротися із перешкодами та моментами, що відволікають від основного заняття. Крім того, завдяки плану краще контролювати хід виконання завдання та оцінювати його результативність, оскільки хід виконання плану вказує на рівень досягнення мети. Важливо розуміти вигоду, вона підкріплює бажання досягти результат, який заплановано. В мету треба заздалегідь включати ситуацію вигоди, потенційну компенсацію після отримання результату. Конкретна вигода – це стимул для діяльності. Однак починати треба зі зміни свого внутрішнього стану, тобто повірити в те, що бажане вже відбулося і відчути стан особистісної оптимальної змобілізованості. Реально оцінити можливість успішного виконання задуму треба через звернення до підсвідомості. Важливо продумати всі можливі перешкоди, потенційні труднощі, тоді віднайдеться спосіб їх подолання і з непередбачуваними труднощами буде легше справитися. Поетапне виконання плану, тобто покрокове виконання, призведе до успішного результату.

Положення шосте. **Наші переконання управляють нашими діями, тобто має місце енергодійність.** Успіх у досягненні результату залежить також від позитивного зворотного зв'язку. Перегляд плану дій, причому постійний, дасть можливість заряджатися його енергією і підтримувати мотивацію досягнення. Всю інформацію, яку отримуємо, ми зберігаємо у підсвідомості і вона згодом приймає статус істини, тому треба регулярно переглядати свої переконання з метою перевірки їх доцільності, тобто з'ясувати - теперішні переконання допомагають чи заважають досягати успіху у виконанні плану дій. Відтак, якщо система переконань якою ми керуємося, невдала, значить треба створити іншу, нову, з якою працюватиме підсвідомість. Цю систему треба створювати свідомо самому і не дозволяти іншим втручатися в програмування вашої підсвідомості. Наша підсвідомість здатна створювати все те, у що ми віримо, тобто наші

переконання управляють нашими діями. Змінюючи переконання – змінюємо свою діяльність, а значить змінюємо свою реальність. Відтак, *важливо пам'ятати, що ми завжди знаємо те, що треба знати.*

Положення сьоме. **Афірмація і візуалізація – інструменти самонавіювання.** Афірмації, або позитивні твердження, ідеї, думки, якими можна заповнити свідомість і підсвідомість з метою підтримки наших дій і переживань, автоматично спрямовують діяльність на успіх. Принцип дії афірмацій – витискування, тобто заміна недоцільних думок на ті, що принесуть користь. Відтак, гігієна думок, а саме з'ясування сутності домінуючих думок, ефективний спосіб програмування себе на успіх. Афірмація передбачає повтор думок, поки вони не стануть переконанням, тобто істиною. Для досягнення кращого ефекту необхідно поєднати афірмацію з візуалізацією, з уявним образом. Візуалізація – це процес уявлення через здатність бачити реальність в образах. Думка, що породжує образ, підкріплений емоцією, створює переконання. Відтак, візуалізація – це управління уявою.

1.5 Педагогічна енергетика як підґрунтя енергодійності вчителя

Назріла потреба у вивченні питання щодо енергетики людини взагалі та енергетики вчителя зокрема. В чому полягає проблема? З'ясувалося, що технічні прилади сьогодення можуть сфотографувати енергетичне поле людини, навіть визначити його колір, який змінюється в залежності від стану людини. Кожен з нас відчуває свій енергетичний потенціал, який змінюється в різних ситуаціях життєдіяльності в залежності від обставин, що впливають на нас. Безліч факторів впливає на стан людини та її енергетику, мабуть ці два явища взаємопов'язані та взаємозалежні. Відтак, треба визначитися із цими поняттями та їх зв'язками, а також із провідними факторами, що впливають на них задля з'ясування сутності їх структури й можливості їх вивчення. Навіщо вивчати людську енергетику та зокрема енергетику вчителя, виникає питання. Відповідь лежить в площині здоров'я збереження та професійної досконалості, ефективності, результативності тощо. Провідний мотив вивчення цієї проблеми криється у виявленні тих енергетичних впливів, які здійснюються під час педагогічної взаємодії учасників означеного процесу. Особливо цінним є питання вивчення енергетичного зарядження один одного знаннями, ідеями, переконаннями тощо в ході педагогічного процесу. Якщо припустити, що будь-яка інформація, що потрапляє до нас ззовні від інших людей, має енергетичний заряд, то ці люди його і забезпечують. В цій інформації міститься їх сила впевненості, значущості, достовірності, переконливості того, що вони

передають, тобто їх сила впливу. Доцільно згадати також й про друковану, аудіо та відео інформацію, яка потрапляє до нас під час педагогічного процесу й має відповідний енергетичний вплив.

Зміст інформації, що передається у будь-якій модальності, містить енергетичний потенціал того, хто передає, який, у свою чергу, містить певний стан людини (фізичний, психічний, духовний). Стан людини якимось чином шифрується у тій інформації, яку створює особистість, навіть у друкованих варіантах. Значущість має емоційна складова, емоційний фон містить енергетичний заряд. Емоції супроводжують будь-які людські дії, в тому числі й створення та передавання інформації, що постійно здійснюється в процесі педагогічної діяльності.

Педагогічна енергетика формується на стику психології, педагогіки, фізіології, біомеханіки й трактується як науковий напрям, що орієнтований на виявлення особливостей інформаційно-енергетичного обміну між учасниками педагогічного процесу. Означений обмін трансформується у відповідну педагогічну діяльність, що виступає мірилом витраченої енергії її учасників. Педагогічна діяльність, в свою чергу, задіює енергетичний потенціал учасників процесу й знову провокує їх до інформаційно-енергетичного обміну. Педагогічна діяльність як різновид професійної діяльності спрямована на створення сприятливих умов всебічного розвитку особистості, виховання й навчання, професійного становлення й задоволення її потреб в процесі життєдіяльності. Означена діяльність передбачає орієнтацію на особистість, на її індивідуальність, що розглядається як найвища цінність, тому належить до розряду гуманних. Оскільки діяльність трактується як дія, що отримала самостійний і усвідомлений мотив, то діяльність і свідомість пов'язані між собою у рамках однієї цілісної системи. Будь-яка діяльність спрямована на досягнення конкретної мети, або низки умотивованих цілей. Будова діяльності має складний, діалектичний характер взаємозв'язку і взаємних переходів таких компонентів як мотив, предмет, мета, результат (за О. Леонтьєвим)

Педагогічна діяльність передбачає взаємодію суб'єктів педагогічного процесу, специфіка й результативність якої цілком залежить від рівня професіоналізму вчителя. У свою чергу, педагогічна взаємодія одержує ознаки психологічного опосередкування системи «вчитель-учень» у поняттях особистості та діяльності як інтернальних суб'єктних психічних утворень. Ознака інтернальності зв'язана з процесом інтеріоризації минулого досвіду, який у скороченому вигляді – у вигляді установки опосередковує взаємодію у

системі «суб'єкт - суб'єкт». Відтак, педагогічна взаємодія є вид взаємодії, яка здійснюється в особистісно - діяльнісній парадигмі педагогічного процесу. Системним результатом педагогічної взаємодії є розвиток особистості та діяльності її учасників на основі кооперативних відносин у процесі взаємної діяльності. Основною ознакою педагогічної взаємодії є розвиток суб'єктності її учасників відповідно вимогам педагогічного процесу (формування особистості та освіченості). Суб'єкт регулює свою активність у площині суб'єкт – об'єктних відношень за допомогою інтернального суб'єктного механізму діяльності, а у площині суб'єкт – суб'єктних відношень – за допомогою інтернального суб'єктного механізму особистості [1].

Рухомою силою будь-якої діяльності особистості поряд з метою, завданнями, функціями, компонентами, технологіями, результатами виступає біопсихічна енергія, яка породжується життєдіяльністю людського організму. Енергія в перекладі з грецької означає діяльність, тобто загальна міра різного роду рухів і взаємодій. Частиною біопсихічної енергії є психічна, джерелом якої являється головний мозок разом з каналами сприймання інформації різного роду, так званими аналізаторами. Аналізатори пристосовані до відображення конкретних видів енергій: електромагнітної, хімічної, механічної, теплової, гравітаційної. Коли та чи інша енергія впливає на мозок, вона приводить в дію нематеріальні, тобто ідеальні компоненти психіки – мислення, пам'ять, увагу, представлення, під дією яких просинаються знання, досвід, бажання, установки, цінності, звички, уміння, навички тощо. Психічна енергія являє собою діяльність нематеріальних, або ідеальних проявів психіки, що володіють інформацією, яка міститься на різних її рівнях, а саме: свідомості, перед свідомості та підсвідомості. Отож, нематеріальні прояви психіки містять енергію, нею наділені образи, потреби, думки, здібності, емоції, почуття, знання, установки, бажання, звички, мотиви, оскільки вони є носіями інформації [2].

Відтак, під дією різних видів енергій збуджуються ідеальні компоненти психіки, які мають цілком видимий зовнішній прояв, що реалізується, у нашому випадку, у вигляді взаємодії суб'єктів педагогічного процесу або педагогічного впливу одних суб'єктів на інших. В процесі педагогічної взаємодії відбувається обмін енергіями між суб'єктами завдяки слів, емоцій, прийняття рішень або певних дій, що призводить до їх активності. З боку вчителя енергетичний вплив має цілеспрямований характер на особистість учня, дія якого забезпечує взаємні відносини. Створюється інформаційно-енергетичне поле, в якому відбувається

педагогічна взаємодія суб'єктів педагогічного процесу, воно невидиме і нечутне, але відчувається всіма учасниками означеного процесу.

Розглянемо особливості прояву педагогічної енергетики професора Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського - Р.І.Хмелюк, яка більше півстоліття присвятила педагогічній діяльності.

Вплив Раїси Іллівни у процесі педагогічної взаємодії на своїх учнів мав неабиякий результат, її слова заряджали енергією і були здатні розбудити цілий потік ідей, бажань, емоцій, планів тощо. Виходить, що енергія її мислення збуджувала, тобто приводила в дію думки, бажання, емоції, почуття, знання, установки, звички, мотиви, властивості характеру, тобто всі прояви ідеального у її учнів. Отже, оскільки думки виступають носіями інформації, яка, в свою чергу, є джерелом енергії, то створюється інформаційно-енергетичне поле особистості, що невидиме і нечутне, але відображає сутність конкретної індивідуальності. Відтепер можна стверджувати про існування інформаційно-енергетичного поля Раїси Іллівни, яке відображало її професійну діяльність, а саме, діяльність педагогічну. Вочевидь це поле існує й зараз, оскільки ми, її учні, відчуваємо його вплив. Енергетичний заряд цього поля спонукає нас повторювати її вислови, цитувати думки, впроваджувати її ідеї. Мабуть міць педагогічної енергетики нашого учителя залежала від її педагогічного світогляду, здібностей, задатків, інтелекту, бажань, волі, емоційного стану, наполегливості, концентрації уваги тощо, які сприяли генеруванню нових ідей, поглядів, дій у нас – її учнів.

Педагогічна енергетика Раїси Іллівни Хмелюк приваблювала своїм гуманізмом, демократизмом та вільнодумством на тлі ерудиції, спостережливості та оригінального гумору. Завдяки дії вищезначеного поля вчителя на діяльність своїх учнів, у них виникали спонукальні мотиви і стимули формувати нові ідеї, виявляти передові погляди та уявлення про освіту загалом та про педагогічну освіту зокрема. Педагогічна енергетика Раїси Іллівни багаторазово трансформувалась у її учнях, викликаючи резонанс у думках, почуттях, цінностях та реалізовувалась зовні у проведених дослідженнях, створених технологіях, розроблених методиках, впроваджених нових навчальних дисциплінах тощо. Педагогічний заряд знань, якими володіла Раїса Іллівна, мав професійну силу, сутність якої криється у суб'єктному розумінні своїх енергетичних можливостей, усвідомлені своєї сили досягнень, сили самоактуалізації, сили реалізації «Я – концепції», сили розуміння своїх можливостей.

Мова йде про внутрішній стан особистості, про її заряд, що виявляється не лише через рівень готовності до успішної професійної діяльності, а й через певний енергетичний потенціал, що створює атмосферу педагогічного зарядження. Це, фактично, розуміння енергетичного стану своїх знань, умінь, досвіду, що забезпечують сили впливу, або енергію творення педагогічної взаємодії.

Відтак, розглянуте педагогічне зарядження знаннями, ідеями, почуттями, цінностями та досвідом діяльності створювало педагогічну енергетику Раїси Іллівни.

У загальному вигляді висновки проведених роздумів таких. Прояв педагогічної енергетики характеризувався такими ознаками: протяжністю у просторі (зарядження учасників педагогічної взаємодії, від них до інших суб'єктів діяльності, яку вони будуть поширювати); потужністю результатів діяльності, «енергодія» яких перевищує енергетичні витрати вчителя; оригінальністю та інтенсивністю методів та прийомів професійної діяльності; практичною значущістю, яка виявляється у постачанні «енергодії», тобто зарядженні нею якомога більшої кількості суб'єктів діяльності; генеруванням знань, які своїм внутрішнім потенціалом створюють умови для продукування нових знань; плинністю у часі завдяки постійному оновленню знань; індивідуальністю, яка характеризується специфічним чуттям, проблемним баченням, тонким розумінням, творчим уявленням, чіткою пронизливістю, практичною мудрістю.

На педагогічну енергетику вчителя впливає безліч різноманітних за своєю природою, характером та силою впливу факторів (позитивних, амбівалентних, негативних), які переробляються в лабораторії емоцій, породжуючи певні стани. За допомогою тестування щодо виявлення домінуючої формули перетворення енергії впливу загалом фіксується три показники: ейфорійна активність, рефрактерна активність, дисфорійна активність, значно рідше фіксується пасивне перетворення енергії. Ейфорійне перетворення енергії свідчить про те, що будь-які фактори впливу зазвичай переробляються у позитивну енергію, яка породжує позитивні стани, що спрямовуються ззовні й створюють активні дії. Рефрактерне перетворення енергії свідчить про те, що емоційна система особистості пасує перед різними енергетичними впливами й залишається у вигляді переживань, неприємних відчуттів, тощо. Дисфорійна активність характеризується тим, що і позитивні і негативні стимули зводяться до негативних переживань. Пасивне перетворення енергії свідчить про схильність до спокійного переживання різних стимулів, не надаючи їм особливого

значення, що трактується як енергозберезувальний стиль поведінки, однак, спостерігачі можуть сприймати таку поведінку як відсторонення, байдужість.

Педагогічна енергетика будь-якого вчителя, що створює атмосферу взаємного проникнення і педагогічного зарядження знаннями, ідеями, емоціями, почуттями тощо, потребує спеціального дослідження у подальшому. Особливої уваги заслуговує вивчення емоцій, які виконують роль посередника у перетворенні матеріальних зовнішніх і внутрішніх впливів у психічну енергію в процесі педагогічної взаємодії. Вважається, що емоції знаходяться на стику злиття двох світів – матеріального та ідеального й забезпечують перетворення різних видів енергії, що впливає на індивіда, в психічну енергію та навпаки.

Енергодійність особистості вчителя як самодетермінація характеризується збереженням енергетичного заряду для реалізації усвідомленого вибору щодо успішної професійної діяльності. Цей стан має такі показники як наполегливість, здатність генерувати отриманий соціальний досвід та заряджати ним інших. Протяжність або інакше продовження у просторі педагогічної енергетики означає зарядження учасників педагогічного процесу інформацією, що сприяє здійсненню діяльності. Інформація спонукає до енергодії, тобто заряджає енергодійністю учасників означеного процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. **Велитченко Л. К.** Педагогічна взаємодія: теоретичні основи психологічного аналізу: монографія. – Одеса: ПНЦ АПН України, 2005. – 355 с.
2. **Бойко В. В.** Психоенергетика. – СПб. : Питер, 2008. – 416 с. – (Серія «Краткий справочник»)