

<https://doi.org/10.52256/2710-3560.2025.99.05>
УДК: 37.015.3:159.9:613.8

Катерина Волохата,
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри
кафедри інформаційно-цифрових технологій та
природничих дисциплін,
Комунальний заклад вищої освіти «Барський гуманітарно-
педагогічний коледж імені Михайла Грушевського»
kateruna.volohata@gmail.com
ORCID ID 0009-0005-3143-5642

Ганна Задорожна,
кандидат педагогічних наук, викладач вищої категорії,
викладач-методист, Комунальний заклад вищої освіти
«Барський гуманітарно-педагогічний коледж
імені Михайла Грушевського»
agnehka0404@gmail.com
ORCID ID 0000-0001-5527-3725

ПСИХОЛОГІЧНА ТА ВАЛЕОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА ЯК СКЛАДНИКИ ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Стаття присвячена проблемі формування психологічної та валеологічної культури майбутніх педагогів. У статті уточнено сутність базових понять: «професійна компетентність», «культура», «психологічна культура» «валеологічна культура». Визначено психологічну та валеологічну культуру як частину загальної і професійно-педагогічної культури майбутнього педагога. Обґрунтовано, що в умовах модернізації освіти, зростання соціальної напруги та посилення психоемоційного навантаження на учасників освітнього процесу, психологічна та валеологічна культура стають необхідною складовою особистості сучасного педагога.

Виявлено, що психологічна культура вчителя містить у собі вміння налагоджувати ефективну взаємодію, керувати власними емоційними станами, підтримувати учнів, створювати безпечне психологічне середовище в освітньому просторі. Водночас валеологічна культура охоплює знання про збереження та зміцнення здоров'я, навички здорового способу життя та формування відповідального ставлення до фізичного і психічного здоров'я – як власного, так і здобувачів освіти.

Особлива увага приділяється нормативно-правовим засадам, що регламентують інтеграцію валеологічного підходу в освітній процес, зокрема концепції «Нової української школи», Державному стандарту початкової освіти, Національній доктрині розвитку освіти.

Запропоновано практичні рекомендації щодо підвищення рівня валеологічної і психологічної культури в межах професійної підготовки майбутніх педагогів, зокрема організацію спеціальних тренінгів, інтеграцію відповідних дисциплін у навчальний план та створення освітнього середовища, що сприяє особистісному зростанню.

Результати дослідження можуть бути корисними для викладачів педагогічних закладів вищої освіти, здобувачів освіти та всіх, хто працює у сфері професійної підготовки майбутніх педагогів.

Ключові слова: професійна компетентність, психологічна культура, валеологічна культура, майбутній педагог, здоров'язбережувальна компетентність, фахова підготовка, психолого-педагогічна культура.

Kateryna Volokhata, Anna Zadorozhna. Psychological and valeological culture of a future teacher as a component of his professional competence

The article addresses the issue of developing psychological and valeological culture in future educators. The essence of the core concepts—professional competence, culture, psychological culture, and

valeological culture—is clarified. Psychological and valeological culture is defined as an integral part of both general and professional pedagogical culture. It is substantiated that in the context of educational modernization, increased social tension, and growing psycho-emotional pressure on participants of the educational process, psychological and valeological culture becomes an essential component of a modern educator's personality.

It is revealed that a teacher's psychological culture includes the ability to establish effective communication, manage emotional states, support students, and create a safe psychological environment within the educational space. Meanwhile, valeological culture encompasses knowledge on maintaining and enhancing health, healthy lifestyle skills, and fostering a responsible attitude toward physical and mental well-being—both personal and that of students.

Special attention is given to regulatory and legal frameworks that govern the integration of the valeological approach into the educational process, particularly the New Ukrainian School concept, the State Standard for Primary Education, and the National Doctrine for the Development of Education.

The article provides practical recommendations for enhancing the level of valeological and psychological culture within the framework of professional teacher training, including organizing specialized training sessions, integrating relevant courses into the curriculum, and creating an educational environment that supports personal growth.

The results of the research can be useful for university-level pedagogical instructors, students of pedagogical institutions, and all professionals involved in teacher education.

Key words: professional competence, psychological culture, valeological culture, future educator, health-preserving competence, professional training, psycho-pedagogical culture.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. В умовах сучасної трансформації суспільства та змін в освітній парадигмі, підготовка кваліфікованих педагогічних кадрів набуває особливого значення як чинник подолання негативних процесів у сучасному українському суспільстві. Пріоритетні напрямки розвитку якої окреслено в нормативно-правових документах: Законі України «Про дошкільну освіту», Законі України «Про загальну середню освіту», Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Національній Доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, національній програмі «Діти України», Базовому компоненті дошкільної освіти, Державному стандарті початкової загальної освіти, Концепції неперервної валеологічної освіти в Україні, Концепції «Нової української школи». У головних державних нормативних документах значна увага приділяється збереженню і зміцненню здоров'я сучасних здобувачів освіти, виховання в них свідомого дбайливого ставлення до здоров'я, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення всебічного гармонійного розвитку. Так, у Національній Доктрині розвитку освіти України у XXI столітті зазначено: «Пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідному ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей» [9, с. 12].

Аналіз основних досліджень і публікацій із зазначеної проблеми.

Загалом питання формування психологічної та валеологічної культури представлено у працях Б. Ананьєва, Т. Бойченко, І. Брехман, Є. Вайнер, В. Войтко, В. Колбанов, Н. П'ясецька, О. Бондаренко, Ю. Бойчук та ін.

Проблема формування і забезпечення психічного здоров'я в освітньому процесі розглядалася М. Є. Андросом, С. Ю. Головіним, С. М. Громбахом, М. І. Кандибовичем, В. В. Клименко, С. Д. Максименко, Р. І. Сірко, Л. Г. Терлецькою, С. П. Тищенко та ін.

У працях Т. Є. Бойченко, І. І. Брехмана, М. С. Гончаренко, М. В. Гриньова, В. В. Колбанова, Н. А. П'ясецької, В. І. Шахненко, Б. А. Максимчук висвітлено питання валеології, валеологічної освіти і культури. Над проблемою формування валеологічної культури працювали вчені В. Г. Бутенко, Е. М. Казін, Д. В. Колесов та ін., які у своїх працях розкривали сутність валеологічної культури.

Формулювання мети статті. Метою цієї статті є розкриття сутності та особливостей педагогічної та валеологічної культури майбутніх педагогів як частини їх професійної компетентності.

Виклад основного матеріалу з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Для кращого розуміння сутності дефініцій «педагогічна компетентність» необхідно проаналізувати визначення «культура», «валеологічна культура», «педагогічна культура» та визначити співвідношення між ними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що проблема професійної компетентності вчителя є предметом дослідження доволі широкого кола науковців. Вона визначається як сукупність знань, умінь, необхідних для ефективної професійної діяльності, уміння аналізувати, передбачати наслідки професійної діяльності, використовувати інформацію [12, с. 78]. Також, до змісту професійної компетентності відносять: знання предмета, методики його викладання, педагогіки і психології [11, с. 32].

До професійної компетентності включають такі структурні елементи: спеціальна і професійна компетентність у галузі дисципліни, що викладається; методична компетентність (щодо способів формування знань, умінь в учнів); соціально-психологічна компетентність (стосовно процесу спілкування); диференційно-психологічна (належить до мотивів, здібностей, напрямів учнів); автопсихологічна компетентність (стосується переваг та недоліків власної діяльності) [4, с. 97].

Заслуговує на увагу думка Н. В. Гузій про те, що здобуття і функціонування професійно-педагогічної компетентності забезпечується психолого-педагогічною організацією професійного мислення майбутнього педагога та динамікою його трансформації у педагогічну свідомість на основі віднаходження особистісного смислу педагогічних знань і засвоєної інформації, творчого прийняття їх ціннісної значущості у свій внутрішній світ [4, с. 181].

Досліджуючи особливості формування психолого-педагогічної компетентності майбутніх викладачів вищої школи, О. І. Гура наводить наступне визначення професійної компетентності педагога: це рівень професійної підготовки, що забезпечує здатність суб'єкта праці до виконання завдань і 3 обов'язків діяльності, міру й основний критерій його відповідності вимогам професійної діяльності [5].

Аналіз тлумачення сутності педагогічної компетентності викладача, дає можливість стверджувати, що це єдність його теоретичної і практичної готовності до здійснення педагогічної діяльності. Психолого-педагогічна підготовленість майбутнього педагога складається зі знань методологічних основ і категорій педагогіки; закономірностей соціалізації і розвитку особистості: суті, цілей і технологій навчання та виховання; законів вікового анатомо-фізіологічного і психічного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Під психологічною компетентністю педагога ми розуміємо здатність використовувати психологічні засоби навчання в організації взаємодії під час освітньої діяльності, сукупність визначених якостей особистості, які зумовлюються високим рівнем її психолого-педагогічної підготовленості і забезпечують високий рівень самоорганізації професійної педагогічної діяльності. Також психологічну компетентність розглядаємо як максимально адекватну, пропорційну сукупність професійних, комунікативних та особистісних якостей педагога, які забезпечують не тільки загально професійну підготовленість, а й високий рівень професійної самосвідомості, уміння керувати своїм психічним станом.

Професійну компетентність майбутнього педагога більшість українських дослідників узагальнено визначають як сукупність його особистісних якостей, професійно-педагогічної культури і кваліфікаційних знань, умінь, методичної майстерності, гармонійна інтеграція яких у педагогічній діяльності дає оптимальний результат.

Розуміння сутності професійно-педагогічної культури майбутніх педагогів передбачає насамперед усвідомлення її як одного з проявів загальної культури.

В Українському педагогічному словнику ми знаходимо таке тлумачення цього поняття «культура»: «культура (від лат. cultura – виховання, освіта, розвиток) – сукупність практичних, матеріальних і духовних надбань суспільства, які відображають історично досягнутий рівень розвитку суспільства й людини і втілюються в результатах продуктивної діяльності. У вужчому розумінні культура – це сфера духовного життя суспільства, що охоплює насамперед систему виховання, освіти, духовної творчості (особливо мистецької), а також установи й організації, що забезпечують їхнє функціонування (школи, ЗВО, клуби, музеї, театри, творчі спілки, товариства тощо). Водночас під культурою розуміють рівень освіченості, вихованості людей, а також рівень оволодіння якоюсь галуззю знань або діяльності» [2, с. 182].

Культура – міра розвитку людини. Вона характеризує не лише і не стільки обсяг засвоєння цінностей суспільної життєдіяльності людей протягом усієї їх історії, скільки сам спосіб, за допомогою якого людина залучається до цих цінностей [14, с. 49].

Професійно-педагогічна культура педагога діалектично пов'язана з усіма елементами особистісної культури: моральною, естетичною, розумовою, правовою, політичною, психологічною, валеологічною, екологічною та ін., оскільки вона є інтегральним показником інших видів культур, їхнім складником і водночас містить їх [3, с. 59–60].

Культура в системі поведінкових і професійних цінностей займає провідне місце, оскільки і знання, і сформовані вміння втілюються в переконаннях, характері особи, яка, присвоюючи їх, починає ними керуватись у напрямку осмислення сенсу життя, успіху в професійній діяльності. А вміння узгоджувати свої дії, вчинки з іншими людьми, з довкіллям є показником високої внутрішньої та зовнішньої культури.

Категорія «культура» зацікавлювала і зацікавлює багатьох дослідників глибиною свого змісту та евристичною значущістю. Слово «культура» є одним із найбільш популярних термінів у міркуваннях про вічні філософські проблеми та найбільш уживаним як у науковому, так і у побутовому мовленні. Існує величезна кількість наукових визначень того, що можна назвати культурою, десятки підходів до її вивчення із теоретичними концепціями та моделями культури, що свідчить про багатогранність самого феномену культури.

Дослідники звертають увагу на ціннісну природу культури. Так, І. Зязюн вважає, що культура зумовлює систему ціннісних уявлень кожної людини і регулює її індивідуальну, соціальну поведінку, є основою для постановки та здійснення різного роду завдань [11, с. 131].

На наш погляд, досить цікавим є підхід науковців, які зазначають, що загальна культура визначається сформованістю, стійкістю основних планів відношення до світу, до себе і характером їх вираженості в поведінці. Вона передбачає внутрішню культуру (такт, гідність, повага іншого, відповідальність тощо). Вони вважають, що ця «внутрішня культура» є не що інше, як «психологічна культура», тобто певна якість внутрішнього психічного життя людини як суб'єкта, особистості і індивідуальності. «Психологічна культура є ядром загальної культури людини, яка виступає її внутрішнім планом або контуром: культура стосунків, культура інтелектуальної діяльності і культура саморегуляції – утворюють внутрішній, інтелектуально-афективно-вольовий, ціннісно-смісловий план загальної культури людини. Культура наочної діяльності, культура поведінки і культура спілкування є зовнішнім контуром, в реалізації якого виявляються особливості внутрішнього».

Поняття психологічної культури не має загальноприйнятого визначення. Її вивчають через: 1) виявлення особливостей загальної культури та деяких аспектів самосвідомості і самоорганізації; 2) визначення психологічної діяльності; 3) дослідження складного особистісного феномена, в основі якого – процес аксіологізації психологічних цінностей та їх реалізація у високоефективній психологічній діяльності. Психологічна культура робить людину здібною до оновлення, творчості і прогресу.

Окремі науковці визначають психологічну культуру як комплекс культурно-психологічних прагнень, що активно реалізуються та відповідних умінь. Розвинену психологічну культуру обґрунтовують як систематичне самовиховання культурних прагнень і навичок; досить високий рівень звичайного і ділового спілкування; хорошу психологічну саморегуляцію; творчий підхід до справи; уміння пізнавати і реалістично оцінювати свою особистість.

У «Психологічному словнику» знаходимо поняття «психологічна культура вчителя», яке визначається як система антропологічних, психологічних, педагогічних знань умінь і навичок учителя, його особлива здатність розуміти психіку інших людей, вміння спілкуватися з ними. А ще уміння відчувати настрої дитини, її внутрішній світ, поважати гідність дитини як особистості, висока довіра і справжня любов до дітей, уміння щедро ділитися з дітьми знаннями, емоційною насагою свого серця. Передумовами психологічної культури вчителя є його сформованість як особистості, світоглядна зрілість, внутрішня настроєність на виховну діяльність [13, с. 58–60].

Психологічна культура педагога як компонент загальної і професійної культури є важливим елементом педагогічної діяльності і розвитку особистості вчителя.

В умовах змін, що відбуваються нині в державі і, зокрема в освіті від педагогів вимагаються високий професіоналізм і відповідний рівень психологічної культури. Високий рівень психологічної культури дозволить вчителю підвищити ефективність професійної діяльності, саморозвитку і самоактуалізації, а також успішно формувати особистість школяра, забезпечувати його різнобічний гармонійний розвиток. Адже педагог формує і розвиває особистість учня, виконує роль транслятора цінностей, які складають основу культури нації.

Розгляд психологічної культури, як однієї з важливих складників професіоналізму педагога, зумовлене специфікою його психолого-педагогічної діяльності, спрямованої на формування творчої особистості, здатної як у теперішній час, так і в майбутньому відтворювати й збагачувати суспільство, формувати гармонійну, всебічно розвинену особистість у поєднанні професійних, психологічних, інтелектуальних і соціальних якостей.

Окрім психологічної культури, важливою складником загальної і професійної культури вчителя є валеологічна культура, яка тісно пов'язана з психологічною, адже валеологія спирається на загальну психологію як фундаментальну науку.

Валеологія (лат. *valeo* – бути здоровим і грец. *logos* – учення, наука) – наука про закономірності й механізм формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі зі спадковістю здоров'я.

Аналіз наукових праць, дає можливість стверджувати, що одні вчені розділяють поняття «валеологічна культура» і «культура здоров'я», інші – розглядають їх як тотожні. Ми підтримуємо думку вчених, які ототожнюють ці поняття, адже в їх основі лежить «наука про здоров'я», а саме, наука про формування, збереження та зміцнення здоров'я людини в духовному, психічному, фізичному і соціальному плані.

На думку Н. П'ясецької, «валеологічна культура особистості є найважливішою якісною характеристикою рівня розвитку, способом і мірою реалізації сил» [10, с. 297].

Науковиця Г. Кривошеєва трактує сутність валеологічної культури як «якісне утворення особистості, яке виявляється в єдності духовних, біологічних, психологічних і соціальних факторів, що визначають її спосіб життя і гуманістичний смисл буття. Вона зумовлює подальший розвиток усіх різновидів культур і передбачає формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи усі сторони її життя. Валеологічна культура покликана перетворити будь-яку сферу діяльності людини на засіб фізичного і духовного самовдосконалення, самооздоровлення. Валеологічна культура особистості характеризує її ставлення до життя, до свого здоров'я, прагнення до самопізнання» [7, с. 7].

Своєю чергою Ю. Бойчук також підкреслює, що валеологічна культура є частиною загальної культури, що спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людини [1, с. 141]. Валеологічна культура, як частина загальнолюдської, містить у собі не лише об'єктивні результати діяльності людей, але і суб'єктивні людські сили і здібності, що реалізуються в діяльності, спрямованій на організацію індивідуального здорового способу життя, як зазначає Н. Панова.

Аналіз наукових поглядів учених свідчить, що поняття і сутності валеологічної культури особистості різняться. Валеологічну культуру як особистісну якість індивіда, розглядають Е. Вайнер, В. Колбанов, О. Торохова та інші; як теорію і практику збереження та зміцнення здоров'я людини (Е. Казін, М. Романцов, В. Скумін та інші); як результат валеологічної освіти і виховання (І. Брехман, В. Горашук, Г. Кривошеєва, Л. Татарнікова та інші); як складник загальної культури особистості (Ю. Бойчук, Н. Панова, С. Симоненко та інші) та як складник професіоналізму (Ю. Бойчук, В. Коваль та інші).

Ми схилиємося до думки вчених, які розглядають валеологічну культуру педагога як частину його загальної і професійної культури, що характеризується валеологічною обізнаністю, потребою в збереженні і зміцненні здоров'я та її реалізації, вмінням передавати валеологічні знання іншим людям.

Розглядаючи структуру валеологічної культури з огляду на різні погляди науковців, ми визначаємо такі її складові: ціннісно-мотиваційна, інформаційно-змістова, організаційно-поведінкова.

Ціннісно-мотиваційна частина охоплює наявність стійких мотивів до оволодіння валеологічною культурою; позитивне ставлення та інтерес до цінностей здоров'я (усвідомлення здоров'я як найвищої особистісної цінності, потребу у збереженні і зміцненні здоров'я, визнання власної відповідальності за своє здоров'я та здоров'я інших людей); прагнення до професійного удосконалення з питань валеологічного змісту.

Інформаційно-змістова частина валеологічної культури полягає у засвоєнні та усвідомленні валеологічних знань, що забезпечують успішність професійної діяльності - закономірності формування здорового способу життя, вплив шкідливих звичок на здоров'я людини, профілактика захворювань тощо; здатність застосовувати здобуті знання про збереження і зміцнення здоров'я для практичних завдань.

Організаційно-поведінкова складова виявляється через практичну реалізацію валеологічних знань, умінь і навичок та оволодіння способами валеологічної діяльності з урахуванням особливостей професійної діяльності.

Основна мета валеологічної освіти в Україні – збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

Валеологічна освіта є базою для формування свідомого ставлення до свого здоров'я, найбільш повного розвитку духовних, фізичних, психічних можливостей особистості, оптимального добору методів для зміцнення свого організму.

Ряд учених зазначають, що основною метою валеологічної освіти є збереження і зміцнення індивідуального здоров'я шляхом особистісних, духовних, психічних і фізичних можливостей, необхідних для успішної самореалізації й адаптації до соціальних та екологічних умов, що змінюються.

Цілком очевидно, що підготовка майбутнього фахівця в галузі освіти передбачає необхідність формування належного рівня культури здоров'я, що є важливою умовою для досягнення валеологічної освіти – «виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності» [8, с. 15].

Організація освітнього процесу валеологічного змісту передбачає оволодіння здобувачами вищої освіти знань про методологічні основи дисциплін, особливості організації форм навчальних занять із майбутніми педагогами з валеології та методики фізичного виховання дітей. Ретельно висвітлюючи завдання та зміст формування компетентності майбутнього фахівця у сфері дисциплін оздоровчого та валеологічного циклу, студенти вивчають особливості методів та форм валеологічної освіти, набувають вмінь планування занять із дисциплін оздоровчого та валеологічного циклу, проектування роботи з вихованцями.

Майбутні педагоги в освітній діяльності мають можливість здійснювати валеологічну освіту, упроваджувати активні форми та методи збереження і зміцнення індивідуального здоров'я своїх вихованців. Валеологічне виховання передбачає вивчення дітьми свого організму, засвоєння гігієнічних навичок, включення у процес самопізнання формування уявлень про способи забезпечення безпеки життєдіяльності і т. ін. Результатом валеологічної освіти й виховання є валеологічна культура особистості.

Реальною силою, здатною втілити це в життя навчального закладу, є педагог, який має володіти на високому професійному рівні валеологічною культурою, конкретністю творчого використання її засобів, форм і методів. Для того, щоб здійснювати діяльність з формування валеологічної культури, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я вихованців, майбутній фахівець насамперед сам повинен усвідомлювати цінність здоров'я, бути переконаним в цінності здоров'я, відчувати себе суб'єктом валеологічної діяльності і мати глибокі знання з основ наук, зокрема, з педагогіки, психології та валеології. Безумовно, тільки зацікавлений педагог, який на власному досвіді пізнав цінність здорового способу життя, цілеспрямованої систематичної роботи над своїм здоров'ям, може повною мірою передати валеологічні знання і власний досвід здобувачам освіти та створити в навчальному закладі здорове освітнє середовище й безпечні умови навчання.

Пошук оптимальних варіантів отримання освітніх послуг, забезпечення компетентнісного підходу у валеологічній освіті майбутнього педагога, який розуміє значення власного здоров'я, активно вивчає ефективні засоби його формування, володіє особистісними рисами відповідального відношення та має чітке цілепокладання на зміцнення особистого здоров'я та здоров'я майбутніх вихованців, – важливе завдання формування валеологічної компетентності. І саме оновлення та вдосконалення змісту власної діяльності шляхом постійної самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення та самооздоровлення є запорукою успіху.

Насамперед здобувач вищої педагогічної освіти вивчає особливості процесу формування власного здоров'я, його збереження та зміцнення в процесі діагностики індивідуальних особливостей організму, психічних та фізичних якостей. Йдеться про загальноприйняте поняття «формування здорового способу життя».

Змістовим наповненням структурної моделі формування готовності до здоров'язбереження студентів закладу вищої освіти є: формування уявлень студентів про фактори і засоби зміцнення здоров'я та формування культури здоров'я; формування потреби студентів у психофізичному вдосконаленні й позитивного ставлення до свого здоров'я; реалізація програми фізичної культури і здорового способу життя у закладі вищої освіти; професійно-прикладна фізична підготовка, спрямована на розвиток професійно важливих фізичних якостей, рухових навичок і психофізіологічних функцій організму; практична діяльність студентів щодо зміцнення здоров'я.

Психічне здоров'я як одна зі складових елементів здорового способу життя майбутнього педагога детально розглядається сучасними валеологами. Так, С. Болтівець зазначає, що психічне здоров'я забезпечує процесуальну цілісність особистості, що адекватна внутрішній природі, взаємодіє із собою та довкіллям. Тому важливими чинниками забезпечення психічного здоров'я є пізнавальні здібності, активність, прагнення до самопізнання, самоосвіти, самовдосконалення тощо. Майбутні педагоги, вивчаючи теоретичні основи психічного здоров'я, до якого належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, потреби, інтереси, мотиви, почуття тощо готують тренінгові заняття, складають рекомендації для вихователів та батьків, презентують сучасні дослідження в цій сфері.

До проблем формування навичок здорового способу життя молоді та ролі в цьому процесі педагога-валеолога неодноразово звертається великий український гуманіст В. Сухомлинський, наголошуючи на тому, що в педагогічній діяльності педагог має брати за основу положення, що особистість і організм становлять єдине ціле, а проблеми людини варто вирішувати з позиції взаємодії психологічних і соматичних аспектів: «Кожен рік лікар кілька разів перевіряв зір, серце і легені дітей. В 1 класі було четверо дітей з ослабленим зором, у 2 – двоє, в 3 – жодного. Життя підтвердило, що слабкий зір – це не хвороба очей, а результат того, що в організмі дитини немає гармонічної єдності фізичного та духовного розвитку» [15, с. 59].

Духовний світ особистості педагога, сприйняття ним духовної культури свого народу, прагнення до ідентифікації себе як носія освітніх, наукових, релігійних, морально-етичних цінностей – одна з важливих складових частин особистості здобувача вищої педагогічної освіти. Адже саме йому властиві почуття прекрасного, турбота про здоров'я вихованців та прийняття відповідальності за них. Це, як зауважує Н. Малярчук, особливе напруження, пов'язане з потенційним сенсом і цінностями, що вимагають здійснення вищого призначення людини [6, с. 175].

Формування валеологічної культури як компонента професійно-педагогічної культури виступає фактором, що впливає на процес формування загальної культури майбутнього педагога, є однією з інтегрованих характеристик педагогічного процесу в єдності його аксіологічної і гуманістичної спрямованості.

Висновки роботи і перспективи подальших досліджень у визначеному напрямі.

У процесі дослідження було з'ясовано, що психологічна та валеологічна культура є ключовими складниками професійної компетентності майбутнього педагога. Вони забезпечують не лише ефективну освітню діяльність, але й сприяють збереженню психічного та фізичного здоров'я як самого педагога, так і здобувачів освіти. Психологічна культура формується через розвиток емоційного інтелекту, здатності до саморегуляції, емпатії та ефективної взаємодії, а валеологічна культура — через усвідомлення цінності здоров'я, відповідальне ставлення до нього, опанування принципів здорового способу життя та навичок валеологічного впливу.

Інтеграція психологічної та валеологічної культури у процес професійної підготовки педагогів потребує системного підходу: оновлення навчальних програм, запровадження тренінгів, створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Це сприятиме гармонійному розвитку особистості педагога, його професійному зростанню та підвищенню якості освіти загалом.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в удосконаленні механізмів формування психологічної та валеологічної культури у студентів педагогічних спеціальностей, зокрема — шляхом впровадження цифрових інструментів, розвитку менторства та підвищення мотивації до самовдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура: теоретико-методологічні аспекти: [монографія]. Суми: Університетська книга, 2008. 357 с.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 375 с.
3. Гриньова В. М. Педагогічна культура викладача вищого навчального закладу. *Вища освіта України*. 2006. № 4. С. 58–62.
4. Гузій Н. В. Педагогічний професіоналізм: історико-методологічні та теоретичні аспекти : монографія. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2004. 243 с.

5. Гура О. І. Теоретико-методологічні основи формування психолого-педагогічної компетентності викладача вищого навчального закладу в умовах магістратури : дис доктора пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2008. 752 с.
6. Костюченко Т. М. Сутність та структура здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів. *Вісник Луганського Національного університету ім. Т.Г. Шевченка. Педагогічні науки*. 2015. № 2 (291). С. 174–181.
7. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2001. 20 с.
8. Московченко О.Н. Системний підхід до оцінки здорового способу життя. *Валеологія*. 1999. № 2. С. 14–18.
9. Національна Доктрина розвитку освіти України у XXI столітті (Здоров'я через освіту). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>
10. П'ясецька Н. А. Валеологічна культура як фактор особистісного професійного розвитку майбутнього вчителя. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2010. № 26. С. 296–300.
11. Педагогічна майстерність: підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; за ред. І. А. Зязюна. Київ, 2004. 286 с.
12. Професійна освіта: Словник : навч. посіб. / Уклад. С. У. Гончаренко та ін.; за ред. Н. Г. Ничкало. Київ, 2000. 380 с.
13. Психологічний словник / ред. В. І. Войтко. Київ: Вища школа, 1982. 218 с.
14. Радул В. В., Кравцов В. О., Михайліченко М. В. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя: навчальний посібник. Кіровоград: «Імекс-ЛТД», 2007. 252 с.
15. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Київ: Рад. шк., 1988. 272 с.
16. Максимчук Б. А. Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання. *Психологія розвитку особистості: теорія і практика : матеріали наук.-практ. конф.* (м. Вінниця, 19 трав. 2016 р.) / ред. Г. В. Давиденко. Вінниця, 2016. С. 157–162.

REFERENCES

1. Boichuk Y. D. Ekoloho-valeolohichna kultura: teoretyko-metodolohichni aspekty: [monohrafiia]. Sumy: Universytetska knyha, 2008. 357 s. [in Ukrainian].
2. Honcharenko S. U. Ukrainskyi pedahohichniy slovnyk. Kyiv: Lybid, 1997. 375 s. [in Ukrainian].
3. Hrynova V. M. Pedahohichna kultura vykladacha vyshchoho navchalnoho zakladu. *Vyshcha osvita Ukrainy*. 2006. №4. S. 58–62. [in Ukrainian].
4. Huzii N. V. Pedahohichniy profesionalizm: istoryko-metodolohichni ta teoretychni aspekty : monohrafiia. Kyiv: NPU im. M. P. Drahomanova, 2004. 243 s. [in Ukrainian].
5. Hura O. I. Teoretyko-metodolohichni osnovy formuvannia psykholohopedahohichnoi kompetentnosti vykladacha vyshchoho navchalnoho zakladu vumovakh mahistratury : dys.... doktora ped.nauk : 13.00.04. Zaporizhzhia, 2008. 752 s. [in Ukrainian].
6. Kostiuchenko T. M. Sutnist ta struktura zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnix sotsialnykh pedahohiv. *Visnyk Luhanskoho Natsionalnoho universytetu im. T. H. Shevchenka. Pedahohichni nauky*. 2015. № 2 (291). S. 174–181. [in Ukrainian].
7. Kryvosheieva H. L. Formuvannia kultury zdorovia studentiv universytetu: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. Luhansk, 2001. 20 s. [in Ukrainian].
8. Moskovchenko O. N. Systemnyi pidkhid do otsinky zdorovoho sposobu zhyttia. *Valeolohiia*. 1999. № 2. S. 14–18. [in Ukrainian].
9. Natsionalna Doktryna rozvytku osvity Ukrainy u KhKhI stolitti (Zdorovia cherez osvitu). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text> [in Ukrainian].
10. Piasetska N. A. Valeolohichna kultura yak faktor osobystisnoho profesiinoho rozvytku maibutnoho vchytelia. *Zbirnyk naukovykh prats Viiskovoho instytutu Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*. 2010. № 26. S. 296–300. [in Ukrainian].
11. Pedahohichna maisternist: pidruchnyk / I. A. Ziaziun, L. V. Kramushchenko, I. F. Kryvonos ta in.; za red. I. A. Ziaziuna. Kyiv, 2004. 286 s. [in Ukrainian].

12. Profesiina osvita: Slovnyk : navch. posib. / Uklad. S. U. Honcharenkota in.; za red. N. H. Nychkalo. Kyiv, 2000. 380 s. [in Ukrainian].
13. Psykholohichni slovnyk / red. V.I. Voitko. Kyiv: Vyshcha shkola. 1982. 218 s. [in Ukrainian].
14. Radul V. V., Kravtsov V. O., Mykhailichenko M. V. Osnovy profesiinoho stanovlennia osobystosti suchasnoho vchytelia: navchalnyi posibnyk. Kirovohrad: «Imeks-LTD», 2007. 252 s. [in Ukrainian].
15. Sukhomlynskyi V. O. Sertse viddaiu ditiam. Kyiv: Rad. shk., 1988. 272 s. [in Ukrainian].
16. Maksymchuk B. A. Formuvannia valeolohichnoi kompetentnosti majbutnikh uchyteliv u protsesi fizychnoho vykhovannia. Psykholohiia rozvytku osobystosti: teoriia i praktyka : materialy nauk.-prakt. konf. (m. Vinnytsia, 19 trav. 2016 r.) / red. H. V. Davydenko. Vinnytsia, 2016. S. 157–162. [in Ukrainian].

Матеріал надійшов до редакції 29.04.2025