

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

**ТЕХНОЛОГІЇ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

*Колективна монографія
за загальною редакцією проф. Л.М. Рибалко*

TECHNOLOGIES HEALTH-SAVING

*A collective monograph
according to the general editing by prof. L. Rybalko*

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Людмила Клеценко, Євгенія Вишар

Специфіка професійної діяльності майбутніх майбутніх фізичних терапевтів передбачає врахування особливостей міжособистісної взаємодії між усіма суб'єктами реабілітаційного процесу та потребує спрямування професійної підготовки студентів не лише на знаннєво-репродуктивний норматив, а й на досягнення ними високого рівня соціально-психологічної компетентності. Ефективність професійної діяльності фізичних терапевтів залежить від умінь переконати людину вести здоровий спосіб життя; знайти індивідуальний підхід до кожного клієнта; створити умови, в яких би реабілітаційний процес мав би системний, послідовний характер. При цьому слід уміло добирати методи фізичної терапії відповідно віку та медичному діагнозу клієнта; створювати умови, що забезпечать сталість і тривалість реабілітаційного ефекту. Усі перелічені уміння фізичних терапевтів потребують знань соціально-психологічних та педагогічних здоров'язбережувальних технологій.

Основне призначення здоров'язбережувальних соціально-психологічних технологій у процесі фізичної терапії полягає у внесенні змін у зміст, форми і напрями індивідуального розвитку особистості, її поведінки і світосприймання задля зміни способу життя [13].

Психотехнології передбачають вироблення певних психологічних якостей і опосередковану передачу соціального досвіду. Соціально-психологічні здоров'язбережувальні технології спряють реалізації таких завдань: змінюють особисті якості, блокують нагромадження негативних емоцій; допомагають ефективно використовувати внутрішні ресурси; мотивувати особистість на досягнення довгострокових цілей; допомагають проектувати погляд у майбутнє [8].

О. Шапран і В. Шапран визначають соціально-психологічні технології як науково-обґрунтовану систему дій, операцій та процедур, які забезпечують цілеспрямований, поетапний розвиток в особистості певних психологічних якостей та передачу їй досвіду соціальних взаємодій (спілкування, дії та взаємин) за допомогою впровадження інновацій [15].

У науковій літературі розрізняють такі види соціально-психологічних здоров'язбережувальних технологій відповідно основних соціально-психологічних завдань: комунікативні; технології формування згуртованості;

технології управління груповою поведінкою; технології формування і підтримки позитивного морально-психологічного клімату; технології захисту свідомості від негативних впливів соціуму; технології формування психологічної готовності до проходження реабілітаційного процесу [4].

В залежності від наукової психологічної школи здоров'язбережувальні технології поділяються на такі групи: *глибинні технології*, засновані на психодинамічних підходах, що передбачає аналіз та розуміння того, що відбувається в житті клієнта, з'ясування причин безвідповідального ставлення до власного здоров'я та формування у нього захисних механізмів; *когнітивні технології*, що зорієнтовані на врахування при наданні допомоги клієнтові особливостей його мислення, установок, які спрямовують його дії, а також набуття клієнтом адекватних соціальним умовам навичок поведінки; *біхевіористські технології*, що передбачає зміну поведінки людини сукупністю зовнішніх факторів, тобто реконструкцією соціального середовища, його соціальних впливів, створенням необхідних умов для самозміни людини, які призводить до покращення соціального функціонування і удосконалення внутрішньої структури «Я»-особистості; *гуманістичні технології* ґрунтуються на ідеях гуманістичної психології, яка розглядає людину як унікальну, самодостатню, самоцінну і самодетерміновану систему, орієнтує на цілісне вивчення людини, спрямована на пробудження резервів особистості людини, її сил, добра, психічного здоров'я і бажання самовдосконалюватися; *екзистенційні технології* передбачають допомогу в розкритті й усуненні страху перед усвідомленням результату існування людини, а також у встановленні контролю над власним життям, подоланні екзистенційних тривог шляхом налагодження близьких стосунків, пошуку сенсу життя [10].

Дослідники Я. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич, аналізуючи поняття «здоровий спосіб життя», виділяють моделі здорової особистості, засновані на авторських психологічних теоріях. Перша – розвиток і рух у бік самоактуалізації (А. Маслоу), основними ознаками здорової людини за цим підходом є ефективно сприйняття реальності й комфортні відносини з реальністю; прийняття себе та інших; незалежність у переконаннях, моральних принципах; зосередженість уваги на зовнішніх стимулах, завданнях; перебування на самоті без відчуття дискомфорту, бажання усамітнення; незалежність від зовнішнього середовища; ефективно функціонувати в реальному світі, без пікових переживань; глибоке почуття причетності, симпатії і прихильності до людства в цілому; скромність і повага до оточуючих; готовність проявляти любов, розуміння, включеність; розпізнавання хорошого і поганого в повсякденному житті; здатність бачити краще від інших, уміння творити.

Теорія «Психологічної зрілості» Г. Олпорта, за якою виділено критерії психологічно здорової особистості: 1) широкі межі «Я», активна участь у трудових, сімейних та соціальних взаєминах; 2) здатність до теплих, сердечних соціальних контактів (дружної інтимності та співчуття); 3) емоційна стійкість і самоприйняття; 4) реалістичне сприймання людей, об'єктів, ситуацій, вибудовування реальних цілей, досвід та рівень домагань; 5) здатність до самопізнання і наявність почуття гумору; 6) цілісна життєва філософія (домінуюча ціннісна орієнтація, яка складає об'єднуючу основу життя).

Теорія «Сенсу життя» Ф. Франкла, суть якої полягає у збереженні здоров'я через знаходження сенсу життя. Відповідно до теорії В. Франкла, існують три можливості досягти сенсу життя й одержати від цього задоволення: виконати будь-яку справу або створити будь-що; чогось очікувати або когось любити; перебороти складну драматичну ситуацію, яку немає можливості змінити.

Теорія розвитку особистості Н. Енкельмана, відповідно до якої розвиток особистості є ефективною навчальною програмою, а метою цього – формування упевненої особистості.

Теорія П. Калью щодо основних показників здорової особистості передбачає нормальну функцію організму на всіх рівнях його організації: організму; органів; гістологічних, клітинних і генетичних структур; нормальне протікання фізіологічних та біохімічних процесів, які сприяють індивідуальному виживанню і відтворенню.

Д. Шульте пропонує використовувати «модель здоров'я», яка, за його словами, аналогічна до «моделі хвороби» і включає в себе 4 площини: передумови здоров'я (біологічні, соціальні, психологічні чинники, превентивні й саногенні фактори); власне здоров'я (відчуття щастя, задоволеність, відсутність дефекту); добре самопочуття (відсутність скарг і хворобливих симптомів); наслідки здоров'я (роль здорової людини і свобода поведінки) [7].

Особливий інтерес для професійної діяльності фізичних терапевтів мають стимулюючі соціально-психологічні технології, тобто технології, які спонукають особистість до самозмін, до зміни способу життя. Основна мета таких здоров'язбережувальних технологій – це викликати бажання клієнта розвиватися, змінюватися в кращу сторону, а головне – взяти на себе відповідальність у реабілітаційному процесі.

Однією з таких технологій є емпauerмент (наснаження, активізація) технологія – підтримка клієнта у процесі фізичної терапії, підвищення його впевненості, самооцінки, компетенції, націлення його на вміння брати на себе відповідальність. Це процес стимулювання власної активності клієнта,

надання клієнтам можливості брати участь у вирішенні своїх проблем поряд зі спеціалістами, а також діяльність з підтримки індивідів, сімей і груп з метою набуття ними впевненості в собі і розвитку їхньої здатності обстоювати свої права.

Зарубіжні дослідники іноді розкривають проблему наснаження через надання політичних повноважень людині. Однак більша частина науковців використовують психологічний підхід у поясненні поняття «емпауермент», який включає мотиваційну, когнітивну структуру та є сукупністю психічних станів та когніцій, що виникають в учасників на основі відповідного сприйняття середовища, в якому вони знаходяться і діють.

Американський фахівець Дж. Чемберлін запропонувала перелік якостей особистості, які можливо удосконалити у результаті використання технології емпвауерменту: можливість прийняття рішень; доступ до інформації та ресурсів; наявність вибору; асертивність; віра в здатність змінюватися; критичне мислення; навчання в управлінні гнівом; почуття незалежності від групи; розуміння того, що у кожного є права; ефективні зміни в житті; навчання навичкам, що є необхідними; постійне особистісне зростання та зміни, самореалізація; підвищення позитивного іміджу та подолання стигми особистості [17]. Саме такий перелік особистісних якостей дозволяє використовувати емпвауермент як здоров'язбережувальну технологію у фізичній реабілітації.

Наснаження розвиває здатність особистості контролювати власне життя, що передбачає: виявлення і розвиток сильних сторін, компетентності клієнта; доступ до інформації, якою володіють фахівці; обізнаність щодо наявних альтернатив і можливостей доступу до них у процесі прийняття рішення; розвиток спроможності діяти. Особливістю наснаження є те, що зі зростанням влади зростає відповідальність особистості. Наснаження полягає в залученні клієнтів до контролю над процесом надання послуг, зокрема, їхньої своєчасності, ефективності, доцільності.

Американський учений У. Бредфорд пояснює поняття «емпауермент» як надання внутрішньої сили іншому або допуск іншого на використання цієї внутрішньої сили. Людина починає споглядати ситуації з іншої позиції, прагнути до успіху й сповнюється відчуттями сили і контролю над будь-чим. Саме переживаючи успіх у результаті власних дій, особистість починає розуміти, що зміни можливі, і вона має можливість управляти власним життям [16].

Процес «емпауермент» та «селф-емпауермент» (самонаснаження) має певні фази у своєму перебігу, починаючи з появи бажання людини і завершуючи досягненням можливої зміни її існування і вчинків: фаза появи і

з'ясування нового бажання; фаза конструювання нового позитивного мислення; фаза переходу від мислення до можливостей.

Особливе значення у процесі фізичної терапії має правильність організації процесу спілкування, тому зараз є популярною технологія нейро-лінгвістичного програмування (НЛП): нейро – стосується мислення або чуттєвого сприйняття, процеси, що протікають в нервовій системі і які відіграють важливу роль у формуванні людської поведінки, а також нейрологічні процеси у сфері сприйняття – зір, слух, дотикові відчуття, смак, нюх; лінгвістичний – мовні моделі, що відіграють важливу роль у досягненні між людьми взаєморозуміння; програмування – спосіб за допомогою якого ми організуємо мислення, включаючи почуття і переконання, щоб у кінці досягнути визначених цілей – за прикладом використання комп'ютера для вирішення певних конкретних завдань за допомогою відповідного програмного забезпечення. Однією із основних умов ефективності спілкування – це встановлення психологічного контакту. НЛП саме цим і займається, розробляє способи встановлення і підтримки контакту з людьми.

Тобто НЛП – це програмування особистості на успіх за допомогою слова та передбачає оволодіння мистецтвом правильно визначати цілі, встановлювати їх ієрархію, при цьому на досягнення цілей не повинно йти багато енергії. Використання НЛП в реабілітаційному процесі передбачає добір правильних слів, системи звернень до клієнта, а також має значення і невербальне мовлення фізичних терапевтів, які повинні демонструвати впевненість у силах, можливостях клієнта, вірити в його успіх. Відомими прийомами НЛП є приєднання, підлаштування, зміна деструктивного типу реагування, рефреймінг, прийом зміни особистісної історії, реімпринтинг тощо [18].

Основними ідеями НЛП можна назвати такі: розширення сприйняття реальності, зміна поведінкових рамок, віра в успіх.

Всі люди використовують органи чуття в цілях сприйняття навколишнього світу, його вивчення, перетворення. Світ - це нескінченна розмаїтість сенсорних проявів, однак люди можуть сприймати тільки його мізерну частину. Отримана інформація згодом фільтрується унікальним досвідом, мовою, цінностями, припущеннями, культурою, переконаннями, інтересами. Кожна людина живе в якійсь унікальній реальності, яка побудована з суто особистих сенсорних вражень, індивідуального досвіду. Особливості сприйняття навколишнього світу створюють особисту модель світу. Тому змінюючи, розширюючи сприйняття реальності, можна змінити модель світу, а звідси і спосіб життя людини.

Поведінкові рамки – це розуміння людських дій. Так, перша рамка НЛП – націленість на результат, а не на конкретну проблему. Це означає те, що суб'єкт шукає, до чого прагнути, потім знаходить адекватні рішення, а згодом застосовує їх для досягнення поставленої мети. Спрямованість на проблему найчастіше називають «рамкою звинувачення». Вона полягає у глибокому аналізі існуючих причин неможливості досягнення бажаного результату. Така спрямованість викликає зацикленість на проблемі, що призводить до постійного переживання психотравмуючих ситуацій.

Наступна поведінкова рамка полягає в орієнтації на питання «як?», а не «чому?». Орієнтація у проблемі на питання «яким чином її розв'язати?», а не на питання «чому саме я?» дає можливість швидше знайти шляхи розв'язання.

Суть третьої поведінкової рамки – зворотний зв'язок взамін невдачі. Немає такого поняття, як невдача, є лише результати. Негативний результат – це також результат, який має сприяти зміні стратегії поведінки. Розгляд можливості, а не необхідності – четверта поведінкова рамка. Зосередитися слід на можливих діях, а не на бажаних, беручи до уваги наявні несприятливі обставини. Також НЛП вітає цікавість, здивування замість обману і нещирих відносин.

Ще однією корисною ідеєю виступає наявність можливості створення внутрішніх ресурсів, які необхідні людині для досягнення поставленої мети. Досягти успіху допоможе швидше віра в правильність дій, програмування себе на успіх, ніж припущення зворотного.

Наступною здоров'язбережувальною соціально-психологічною технологією, яка допомагає підвищити результативність реабілітаційного процесу є коучинг. Поняття «коуч» має англійське походження та перекладається як «карета», «репетиторство, підготовка». У загальному розумінні цього слова – доставити людину туди, куди вона прагне – це провідник, який допомагає людині в будь-якій ситуації і в будь-якому питанні знайти більш правильне рішення та реалізувати його. При цьому коуч не надає поради і не нав'язує свою думку.

З точки зору менеджменту коучинг – це система реалізації професійного та особистісного потенціалу, що заснована на ідеології успішності та персональної відповідальності за досягнення успіху у житті.

У реабілітаційному процесі коучинг варто розглядати як індивідуальне тренування людини для досягнення значущих для неї цілей, підвищення ефективності планування, мобілізації внутрішнього потенціалу, розвитку необхідних здібностей і навичок, освоєння передових стратегій отримання результату.

Людина на своїх практичних діях має відчутти як краще їй виконувати ту чи іншу дію. Не слід багато розповідати про виконання дії, потрібно лише тренуватися і на власних діях відчувати правильність виконання того чи іншого руху, завдання. Лише підбадьорювання, фіксація найдрібніших успіхів спонукає людину вдосконалювати свою техніку. Основними правилами коучингу є: чітке уявлення картини бажаного результату; довіра інтуїції тіла, щоб виконувати удари природно, навчаючись на успіхах і помилках; відчуття, своїх дій і, головне, не оцінювати їх з позиції гарно чи погано. Як тільки ми починаємо розмірковувати, обмірковувати, усвідомлювати свої дії, спонтанність втрачається і відбувається збій у наших діях, рухах.

Отже на основі проведеного аналізу наукової літератури можна зробити висновок, що соціально-психологічні здоров'язбережувальні технології у професійній діяльності фізичних терапевтів – це система випробуваних соціально-психологічних методів, форм і процесів цілеспрямованого впливу на особистість клієнта та його найближче оточення з метою найбільш ефективною реалізації завдань реабілітаційного процесу та збереження стійкості його результату.

Наступною групою здоров'язбережувальних технологій є педагогічні технології. Оскільки процес фізичної терапії і реабілітаційний процес взагалі передбачають взаємодію реабілітолога та клієнта, то це передбачає певний педагогічний вплив. Тому здоров'язбережувальні педагогічні технології є невід'ємною частиною професійної діяльності фізичних терапевтів.

Здоров'язберігаючі педагогічні технології – це система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію усіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на усіх етапах її навчання та розвитку. Здоров'язберігаючі технології – цілісна система виховно-оздоровчих, корекційних і профілактичних заходів, які здійснюються у процесі взаємодії дитини і педагога, дитини і батьків, дитини і лікаря; як оптимальне поєднання традиційних технологій навчання із сукупністю методів, засобів і форм організації навчально-виховної роботи, завдяки застосуванню яких створюються умови для формування, збереження та зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Науковці А. Обухівська, І. Цушко розглядають поняття «здоров'язбережувальні педагогічні технології», виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики [9].

Дослідницею І. Усатовою поняття «здоров'язбережувальні педагогічні технології» тлумачиться як цілеспрямована й валеологічно аргументована система педагогічних заходів, які мають на меті збереження, зміцнення й підвищення рівня здоров'я суб'єктів освітньо-виховного процесу,

формування культури здорового та безпечного способу життя учнів, прищеплення інтересу до активної рухової діяльності [14]. На необхідність включення здоров'язбережувальних технологій до складу педагогічної науки, підкреслюючи здоров'язбережувальні функції педагогіки: розробляти цілі, зміст і методи навчання здоровому способу життя; вирішувати питання здоров'язбереження у системі освіти; організувати модель учбового процесу; гарантувати збереження здоров'я всіх суб'єктів навчального процесу; розробляти систему вказівок, які повинні забезпечити ефективність і результативність навчання разом із збереженням здоров'я учнів.

Щодо класифікації здоров'язбережувальних педагогічних технологій, то виділяють такі типи: здоров'язбережувальні (технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання, праці та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям організму); оздоровчі (технології, що спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія); технології навчання здоров'ю (гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання); виховання культури здоров'я (виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини).

Отже на основі проведеного аналізу наукових джерел, можемо простежити тенденцію у розумінні здоров'язбережувальних педагогічних технологій як здоров'язбережувальні технології, що застосовуються в освітньому процесі. Проектуючи такі підходи на тлумачення здоров'язбережувальних педагогічних технологій, можемо потрактувати їх сутність з урахуванням особливостей реабілітаційного процесу – технології, що передбачають передачу необхідних знань для успішної фізичної терапії, формування моральних якостей особистості, які забезпечать ефективність реабілітаційного процесу на основі врахування педагогічних закономірностей та принципів освітнього процесу.

В педагогічній науці виділяють такі закономірності:

- зумовленість педагогічного процесу потребами суспільства й особистості, можливостями (матеріально-технічними, економічними та ін.)

суспільства, умовами протікання процесу (морально-психологічними, санітарно-гігієнічними, естетичними та ін.);

- розвитку особистості в педагогічному процесі (темпи і досягнутий рівень розвитку особистості залежить від спадковості, виховного і навчального середовища, залучення до навчально-виховної діяльності, засобів і способів педагогічного впливу);

- управління педагогічними процесом (ефективність педагогічного впливу залежить від інтенсивності зворотних зв'язків між вихованцем і педагогом; обґрунтованості й характеру коректуючих впливів на вихованців);

- стимулювання (результативність педагогічного процесу залежить від дії внутрішніх стимулів і мотивів навчально-виховної діяльності; доцільності, своєчасності й інтенсивності зовнішніх стимуляторів);

- єдності чуттєвого, логічного і практики в педагогічному процесі (ефективність навчально-виховного процесу залежить від інтенсивності та якості чуттєвого сприймання, логічного осмислення сприйнятого, практичного застосування осмисленого;;

- єдності зовнішньої (педагогічної) і внутрішньої (пізнавальної) діяльності;

- єдності завдання, змісту, організаційних форм, методів і результатів виховання;

- динаміки педагогічного процесу (педагогічний процес як розвиваюча взаємодія між педагогами і вихованцями має поступовий, етапний характер; чим вищі проміжні досягнення, тим вагоміші кінцеві результати);

- інтегрального (нерозривно зв'язаного, суцільного, єдиного) результату педагогічного процесу (кінцевий результат педагогічного процесу є наслідком взаємозв'язків результатів усіх етапів процесу).

У свою чергу основними педагогічними принципами можна назвати: цілеспрямованості педагогічного процесу; зв'язку школи з життям; науковості змісту виховання й навчання; доступності, врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів; систематичності, послідовності; свідомості, активності, самодіяльності, творчості учнів у педагогічному процесі; зв'язку навчання й виховання із суспільно корисною, продуктивною працею; наочності; колективного характеру виховання і навчання; поваги до особистості дитини у поєднанні з розумною вимогливістю до неї; вибору оптимальних методів, форм, засобів навчання і виховання; принцип міцності, усвідомленості і дієвості результатів навчання, виховання і розвитку; комплексного підходу до навчання й виховання.

З огляду на специфіку організації процесу фізичної терапії, варто розглянути здоров'язбережувальні педагогічні технології, що підсилюють

активність клієнта та допомагають створити активну позицію у власному реабілітаційному процесі.

В першу чергу це педагогічна фасилітація (від англ. «faciliteti» – полегшувати, сприяти). Явище фасилітації почав вивчати ще у 1898 році психолог-тренер Норман Тріплетт, який помітив, що спортсмени під час тренувань дають кращі результати, якщо тренуються не по одному, а в групі. Саме тренуючись у групі, зазначав Н. Тріплетт спортсмен може відчувати свою швидкість, порівнювати свої досягнення і розуміти, на якому місці знаходиться. Був відкритий ефект соціальної фасилітації, сутність якого полягає в тому, що присутність інших людей спонукає до більш енергійних виявів дій. Уточненню поняття «фасилітація» слугували праці В. Мьоде, Ф. Олпорт, Н. Катрелл, які довели, що в присутності інших людей підвищується швидкість виконання математичних задач. Це пояснювалося через зміну мотивації особистості до вирішення задач. Сучасний дослідник А. Гірник тлумачить поняття «фасилітація» як організацію в групі процесу колективного розв'язання проблем, при цьому фасилітатор виконує такі основні функції: підвищує ефективність прийняття групового рішення; створює і підтримує мікроклімат у групі; забезпечує обмін досвідом учасників; сприяє персональному розвитку учасників [3].

У психолого-педагогічну теорію й практику термін «фасилітація» ввів американський психотерапевт і педагог К. Роджерс, виокремлюючи три установки вчителя-фасилітатора: конгруентність (справжність, щирість); безумовне прийняття учня, безумовне позитивне відношення; емпатія, емпатичне розуміння, тобто бачення вчителем внутрішнього світу й поведінки кожного учня з його внутрішньої позиції (позиції учня). Якщо необхідні складники відсутні, педагог чинить згубний вплив на особистість учня.

У педагогіці «фасилітація» використовується у значенні, близькому до значення терміна «педагогічний менеджмент», тобто управління навчальною діяльністю учнів, при якому вчитель займає позицію помічника і допомагає учневі самостійно знаходити відповіді на питання і (або) формувати будь-які навички. Поняття «педагогічна фасилітація» сучасні науковці визначають як специфічний вид педагогічної діяльності, метою якої – допомога учню чи студенту в усвідомленні себе як самоцінності, підтримці його прагнення до саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації, сприяння особистісному зростанню, розкриттю здібностей та пізнавальних можливостей на засадах гуманізму, особистісного саморозвитку, конструктивної взаємодії. Педагогічна фасилітація – це умова продуктивності навчання або виховання і розвитку суб'єктів педагогічного процесу за рахунок особливого стилю спілкування та власне особистості педагога. Основними умовами

педагогічної фасилітації вчені зазначають: проблемність навчання; глибока довіра педагога до учнів, їхніх можливостей; повага до учнів; толерантне ставлення до учнів, розуміння їхніх реакцій; забезпечення учнів інформаційними, дидактичними, матеріально-технічними ресурсами.

Серед основних умінь, якими має володіти фасилітатор - уміння слухати, спостерігати й запам'ятовувати не лише вимовлені фрази учасників процесу фасилітації, а й їхній стиль поведінки; налагоджувати просту й зрозумілу комунікацію між членами групи; аналізувати й синтезувати все сказане ними щодо різноманітних проблем; діагностувати, заохочувати (корегувати) ефективну (неефективну) поведінку; створювати модель ефективної поведінки; забезпечувати зворотний зв'язок між учасниками процесу, не допускаючи при цьому агресивних і захисних форм спілкування; відстежувати й оптимізувати індивідуальні способи поведінки усередині групи; викликати довіру до себе; - заохочувати зусилля членів групи й схвалювати їх; бути терплячим.

Подальші дослідження поняття «фасилітація», «педагогічна фасилітація» дозволили відкрити явище, яке є протилежним зазначеним – це інгібіція. Так, американський психолог Девід Майерс виділяє причини збудження, прискорення темпів, ефективності роботи (соціальної фасилітації) та причини гальмування (інгібіції) у разі присутності інших людей: страх оцінки; відволікання уваги; факт присутності спостерігача; приналежність аудиторії до тієї чи іншої статі (експериментально доведено, що найбільше активізують діяльність представники протилежної статі); настрій.

Аналізуючи поняття фасилітації та інгібіції доходимо до висновку, що їхній прояв залежить від сили психологічного тиску на людину, який у тій чи іншій ситуації роблять на неї оточуючі люди, тобто поява ефекту фасилітації та інгібіції залежить від конкретної ситуації. Присутність інших людей завжди призводить до відволікання особистості і появи внутрішнього конфлікту між потребою приділяти увагу аудиторії і самій задачі. Цей конфлікт завдяки підсиленню процесів збудження або допомагає нам виконувати завдання, або заважає.

Отже педагогічна фасилітація як здоров'язбережувальна технологія передбачає організацію реабілітаційного процесу підтримку, спонукання клієнта до змін на краще, врахування його думок, інтересів та вміле використання ефектів соціальної фасилітації та інгібіції, тобто добір правильного оточення навколо клієнта. Людське оточення має сприяти, допомагати, стимулювати особистість у реабілітаційному процесі, а можливо і гальмувати певні процеси, такі наприклад, як думки про кінець життя, про суїцид, що нічого не зміниться тощо. У свою чергу це потребує

планомірної роботи з найближчим оточенням клієнта, його сім'єю, друзями. Тому педагогічна фасилітація базується не лише на знанні її технології, а і на майстерності живого спілкування. Суттю життєзмінювальної роботи є мистецтво роботи з суб'єктивністю, веде до визнання того принципово важливого факту, що основним інструментом фасилітатора є він сам, а не процедури, алгоритми, технології чи сценарії взаємодії.

Наступною здоров'язбережувальною педагогічною технологією є технологія створення атмосфери радості та успіху в реабілітаційному процесі. Основою для застосування зазначеної технології в реабілітаційному процесі є дослідження науковців минулих років та сьогодення.

Однією з основних здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі, яка має пронизувати все навчальне середовище дитини є любов до вихованців. Так, Я. Корчак вчив батьків слухати своє серце, не вимагати від вихованців плати за все, що для неї зробили, не бути зверхнім до проблем вихованців, не принижувати її, любити свою дитину будь-якою, радіти спілкуванню з нею [6]. В авторській педагогічній системі В. Сухомлинського любов до вихованців проходить червоною стрічкою крізь «педагогіку радості», яка була практично зреалізована в Павлиській середній школі. Досвідом організації навчально-пізнавальної діяльності учнів своєї школи автор довів і теоретично обґрунтував, що очікування радості як для дитини, так і для дорослого – джерело руху вперед. Радість у вихованців виникає як від усвідомлення досягнутого, так і від відчуття реальної перспективи, яка приводить до досягнення поставленої мети, а будь-яка досягнута мета окрилює людину, а тим більше дитину, вселяє в неї віру у свої сили і здібності [12]. Саме створення радісної атмосфери, атмосфери успіху через спілкування з природою – алгоритм реалізації здоров'язбережувальної педагогічної технології В. Сухомлинського.

З психологічної точки зору успіх – це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого особистість прямувала в своїй діяльності, або збігся з її очікуваннями, сподіваннями, або перевершив їх.

З соціально-психологічної точки зору успіх – оптимальне співвідношення між очікуваннями оточуючих, особистості та результатами її діяльності.

З педагогічної точки зору ситуація успіху – це таке цілеспрямоване, організоване поєднання умов, за яких створюється можливість досягти значних результатів у діяльності як окремо взятої особистості, так і колективу в цілому. Це результат продуманої та підготовленої стратегії і тактики вчителя, сім'ї.

Ситуація успіху – це суб'єктивний психічний стан задоволення наслідком навчання, фізичної або моральної напруги виконавця справи,

творця явища. Ситуація успіху досягається тоді, коли сам студент визначає цей результат як успіх. Це суб'єктивний психологічний стан задоволення результатом фізичного або морального напруження виконавця справи. Він досягається тоді, коли дитина сама визначає цей результат як успіх. Успішність теж тлумачиться як успіх, однак він є зовнішнім, бо оцінюється іншими. Усвідомлення ситуації успіху особистості розуміння її значимості виникає після подолання психологічних бар'єрів страху бути не таким як усі, труднощів незнання, невміння тощо.

В основі педагогічної технології створення ситуації успіху лежить особистісно орієнтований підхід до процесу навчання та виховання, що доводиться в сучасних педагогічних дослідженнях.

Науковець А. Богосвятська основними методами створення ситуацій успіху в навчально-виховному середовищі виділяє: очікуваний успіх (це стан задоволення від отримання заздалегідь прогнозованих результатів), неочікуваний успіх (стан задоволення студента від того, що його результати перевищили очікувані), колективний успіх (стан задоволення від успіхів у колективній діяльності), що, у свою чергу, ведуть до гедоністичного ефекту.

Також особливо важливою здоров'язберезувальною педагогічною технологією є педагогіка щастя.

Педагогіку та філософію щастя пропагував Г. Сковорода, зазначаючи, що людина впродовж життя має бути щасливою, а для цього слід знайти «сродну працю», тобто працю, що відповідає інтересам, здібностям і є метою всього життя. Щастя – це внутрішній спокій людини, і тільки здорова душа є основою щасливого буття людини.

Категорія «щастя» у філософії є досить складною, однак погоджуючись із сучасним науковцем Г. Васяновичем, її можна визначити як стан людини, для якого характерні переживання внутрішнього вдоволення власним буттям, повноти і осмисленості свого життя, відповідності досягнутого життєво значущим цілям і мріям [2].

Руут Веєнховен, один із відомих сучасних дослідників щастя, зазначає, що рівень щастя, який люди демонструють паралельно з рівнем здоров'я та благополуччя, є одним із найважливіших показників того, наскільки конкретне суспільство, оточення придатне та комфортне для життя людей. М. Аргайл розуміє категорію щастя як стан переживання задоволеності життям в цілому, загальну рефлексійну оцінку людиною свого минулого, теперішнього, а також частота та інтенсивність позитивних емоцій. Щастя це стан, до якого кожний має готуватися, зрощувати його і зберігати у собі. Люди, які навчилися контролювати свої хвилювання, зможуть самі впливати на якість свого життя. Тільки так кожний з нас може наблизитися до того, щоби бути щасливим. Звідси виходить, що відчуття щастя потрібно

формувати і тому основним методом формування щасливої особистості є позитивна психологія, яка базується на оптимістичному сприйнятті світу. О. Сичов, досліджуючи поняття «оптимізм», зазначав, що кожній людині потрібно формувати навички позитивного мислення, тобто вчитися правильно реагувати, думати в момент поразки. Коли людина потерпає від невдач, слід застосовувати силу «протинегативного мислення». Здатність змінювати деструктивні думки, коли людина стикається зі складними життєвими ситуаціями, є мистецтвом оптимізму [11]. Адже людина здатна впливати на своє мислення, і через нього – на емоційну сферу та поведінку. Саме позитивні емоції дають можливість усвідомити перспективні позитивні виходи з будь-якого складного становища, допомагають швидше знаходити ресурси для вирішення проблем і позбавляться від негативних переживань, позитивні емоції можуть асоціюватися з оптимальним рівнем психічного здоров'я людини і суб'єктивного благополуччя.

Появу відчуття щастя у особистості варто розглядати як норму реабілітаційного процесу, першою ознакою його ефективності.

Норма людського життя – бути щасливим, про це зазначається у різних джерелах, зокрема, і в Біблії. У разі відсутності задоволеності, радості від життя втрачається його сенс. Зараз в інформаційному просторі існує багато рекомендацій щодо привнесення категорії щастя у власне життя та світогляд, однак важливо, щоб кожна особистість для себе вирішила та відповіла на запитання: «Що таке щастя і як цього досягти?». При цьому, не слід сприймати категорію «щастя» як найвищу мету, надмету реабілітаційного процесу, оскільки наповнюваність поняття «щастя» має постійно змінюватися, що забезпечує рух особистості вперед та постійне підвищення якості її життя.

Наступною здоров'язбережувальною педагогічною технологією варто назвати педагогіку життєтворчості, яка оперує такими поняттями, як самоактуалізація, саморегуляція, самоздійснення, самовдосконалення, саморозвиток, самосвідомість, самоствердження, самореабілітація, самопрогнозування, самоприйняття, самоаналіз, самооцінка тощо. Сутність кожного з цих понять пов'язана з самостійністю особистості. Самостійно планувати власну діяльність, самостійно приймати рішення й нести відповідальність за результати діяльності – одні з показників сформованості життєвої компетентності особистості.

Згідно з теорією життєтворчості, головним критерієм ефективності освітньо-реабілітаційного процесу є висока ресурсозабезпеченість особистості для свідомої побудови власного життя.

Н. Богданова, аналізуючи поняття життєтворчості в соціально-філософському аспекті, значну увагу приділяє культурі життєтворчості, що

передбачає, з одного боку, вибір власного шляху та створення умов для його реалізації в запропонованих умовах, а з іншого – втілення в процес самоздійснення творчого початку, який зумовлює і створення себе, і творче перетворення навколишніх обставин [1].

Досліджуючи готовність студентів до професійної творчості, дослідниця А. Капська підкреслювала необхідність створення «середовища життєдіяльності» для кожної особистості, що передбачає вміння вчителя вивчати і враховувати умови життя школяра, адекватно вибирати зміст, форми, методи, прийоми впливу відповідно до потреб, можливостей кожної особистості, яка розвивається; здатність викликати відповідну реакцію дитини; вміння пробуджувати натхнення чи створювати робоче самопочуття в потрібний момент [5].

Щоб стати творцем власного життя, навчитися пізнавати навколишній світ, адаптуватися до непростих умов сьогодення, необхідно мати розвинені творчі здібності. Проектуючи творчо своє життя, розробляючи і здійснюючи індивідуальний життєвий сценарій, особистість опановує не лише необхідні знання, але й компетентність, зрештою, може, найвище мистецтво - мистецтво жити. Здатність до самостійного творчого життя формується поступово і ґрунтується на розкритті творчого потенціалу особистості її саморозвитку. З цією метою необхідно створити оптимальні умови для духовно-творчого розвитку особистості під час реабілітаційного процесу. Саме такі умови допомагають створити естетотерапевтичні технології.

Термін «естетотерапія» походить від двох грецьких слів «aisthetikos» – чуттєвий та «therapeia» – лікування, тож естетотерапія являє собою своєрідне лікування душі через її чуттєву сферу. У сучасному розумінні, естетотерапія – це цілеспрямований стабілізуючий вплив на емоційно-чуттєву сферу людини з метою створення для неї психологічного комфорту та розкриття творчого потенціалу особистості. Естетотерапія може трактуватися як природна система інтегративної психолого-педагогічної терапії, котра передбачає лікування звуком, природою, рухом, драмою, малюнком, кольором, спілкуванням та ін., що має лікувальний, психолого-педагогічний стабілізуючий вплив на емоційно-чуттєву сферу людини й несе в собі приховані інструкції збереження цілісності людської особистості, її духовного ядра.

Завданням естетотерапевтичного впливу на особистість виступає, перш за все, створення психологічного комфорту, налагодження соціальних зв'язків та її творче самовираження. Термін «естетотерапія» тлумачить у зв'язку з необхідністю визначення здатності мистецтва, краси викликати позитивні емоції. Особливе значення приділяється валеологічним функціям естетотерапії, підкреслюючи її особливий вплив на основні сенсорні системи

людини (звукову, зорову та нюхову) та на психіку людини в цілому. Автор розглядаючи вплив музики на індивідуальний розвиток особистості, підкреслює її індивідуально оздоровлюваний ефект.

Естетотерапевтичні методи дозволяють в процесі фізичної терапії не лише коректно здійснити діагностику особливостей особистісного розвитку кожного клієнта, але й побудувати доброзичливі стосунки між ними в соціумі, допомогти найближчому оточенню клієнта зрозуміти його, знайти ефективні засоби психолого-педагогічної підтримки.

Отже ефективність процесу фізичної терапії в багатьох аспектах залежить від готовності фізичних терапевтів використовувати соціально-психологічні та педагогічні здоров'язбережувальні технології, які передбачають знання психологічних основ роботи з особистістю та умінь організувати реабілітаційний процес з урахуванням педагогічних принципів і закономірностей.

На основі аналізу різних видів здоров'язбережувальних технологій, які можуть використовувати у професійній діяльності фізичні терапевти встановлено, що медичні здоров'язбережувальні це технології, що являють собою комплекс взаємопов'язаних факторів, чинників навколишнього середовища, які людина прагне науково пояснити і використати на благо собі. При цьому основним завданням фахівців фізичної терапії у використанні медичних технологій було визначено добір, відбір та поєднання медичних здоров'язбережувальних технологій відповідно індивідуальним особливостям клієнта та його медичним показникам. Також були розглянуті і проаналізовані здоров'язбережувальні технології фізичної культури і спорту та встановлено, що вони представлені в науковій літературі і реалізуються в практиці фізичної терапії за такими напрямками: перший - використання методів оздоровчої фізичної культури (рекреаційно-оздоровчі, профілактично-оздоровчі, кондиційне тренування), у тому числі різних видів фітнесу, методів фізичної рекреації (фізкультурно-оздоровчі розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, рухливі ігри на свіжому повітрі та у воді, катання на велосипеді, купання у басейнах чи природних водоймищах тощо); другий - використання різних видів спорту задля відновлення здоров'я людини; третій напрям адаптивна фізична культура, мета якого соціалізація осіб з інвалідністю. Була доведена необхідність використання соціально-психологічних та педагогічних технологій у реабілітаційному процесі задля його ефективності і стійкості результату. З огляду на це, з врахуванням специфіки діяльності фахівців фізичної терапії сформульовано визначення психологічних (система випробуваних соціально-психологічних методів, форм і процесів цілеспрямованого впливу на особистість клієнта та його найближче оточення

з метою найбільш ефективної реалізації завдань реабілітаційного процесу та збереження стійкості його результату) та педагогічних здоров'язбережувальних технологій (технології, що передбачають передачу необхідних знань для успішної фізичної терапії, формування моральних якостей особистості, які забезпечать ефективність реабілітаційного процесу на основі врахування педагогічних закономірностей та принципів освітнього процесу).

За результатами аналізу освітніх програм, за якими здійснюється підготовка майбутніх фізичних терапевтів та за результатами опитування студентів щодо знань здоров'язбережувальних технологій була встановлена необхідність підсилення процесу формування готовності до застосування соціально-психологічних, педагогічних здоров'язбережувальних технологій.

На основі вивчення проблеми відновлення здоров'я та використання здоров'язбережувальних технологій у сучасних наукових дослідженнях встановлено, що професійна діяльність і підготовка фахівців із фізичної терапії в ЗВО базована переважно на медичних технологіях (технології профілактики захворювань, корекції і реабілітації соматичного здоров'я, санітарно-гігієнічної діяльності) й технологіях фізичної культури та спорту (використання методів оздоровчої фізичної культури, різних видів спорту для відновлення здоров'я людини, адаптивна фізична культура), проте потребує інтеграції й оволодіння майбутніми фахівцями соціально-психологічними (емпауермент, нейролінгвістичне програмування, коучинг) та педагогічними здоров'язбережувальними технологіями (педагогічна фасилітація, створення атмосфери радості й успіху в реабілітаційному процесі, технології педагогіки щастя, педагогіки життєтворчості, естетотерапії).

Список використаних джерел

1. Богданова Н. Культура життєтворчості особистості. Філософсько-світоглядний аналіз : наукове видання / Н. Богданова. – Київ : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. – 302 с.
2. Васянович Г. П. Педагогічна етика : навч. посіб. / Г. П. Васянович. – Київ : Академвидав, 2011. – 256 с.
3. Гірник А. М. Основи конфліктології: навч. посіб. / А. М. Гірник. – Київ : ВГІ НАОУЮ, 2001. – 222 с.
4. Грицевич Т.Л. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами: Навчально-методичний посібник / Т.Л. Грицевич, О.С. Капінус, Т.М. Мацевко, П.П. Ткачук. – Львів: НАСВ, 2018. – 256 с.
5. Капська А. Й. Деякі особливості формування готовності студентів до професійної творчості / А. Й. Капська // Моделювання виховної діяльності в системі професійної підготовки студентів: теорія, практика, програми. – Київ : ІЗИН, 1998. – С. 5–12.
6. Корчак Я. Правила життя. – Київ: Молодь, 1989. – 320 с.

7. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ – Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
8. Лігер А., Постоева О. Сучасні технології управління персоналом // Науковий вісник УМО. Серія «Економіка та управління». – Вип. 4. – 2017р. – с. 3 – 9.
9. Обухівська А.Г. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – 221 с.
10. Семигіна Т. В. Теорії і методики соціальної роботи : підручник для студ. вищих навч. закладів / за ред. Т. В. Семигіної, І. І. Миговича. – Київ : Академвидав, 2005. – 328 с.
11. Сисоєва С. О. Педагогічний експеримент у наукових дослідженнях неперервної професійної освіти : [навч.-метод. посіб.] / С. О. Сисоєва, Т. Є. Кристопчук. – Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. – 460 с.
12. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю / В. О. Сухомлинський // Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. / ред. кол. : О. Г. Дзевєрін, М. М. Грищенко, С. П. Заволока та ін. – Київ : Рад. шк., 1976. – Т. 2. – С. 419 –654.
13. Технології роботи організаційних психологів [Текст] : навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л. М. Карамушки. – К. : Фірма «ІНКОС», 2005. - 366 с.
14. Усатова І. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальних технологій у спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова. – Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А., 2014. – 128 с
15. Шапран О., Шапран В. Інноваційні технології в педагогіці та психології: їх сутність та різновиди [Текст] / О.Шапран, В.Шапран // Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: Збірник наукових праць. – Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. – Вип. 12. – С.147 – 153.
16. Bradford W. Sheafor, Charles R. Horejsi Techniques and Guidelines for Social Work Practice / Bradford W. Sheafor, Charles R. Horejsi. – Boston, 2008. – 628 p.
17. Chamberlin J. A Working Definition of Empowerment / J. Chamberlin. – Psychiatric Rehabilitation Journal. – 1997. – Vol. 20. № 4. – P. 43–46.
18. Sharpley C. F. Research findings on neurolinguistic programming: Nonsupportive data or an untestable theory? // Journal of Counseling Psychology. – 1987. – Т. 34, № 1. – С. 103 – 107.