

УДК 378.015.31:613

DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2024.34.318119](https://doi.org/10.33989/2075-146X.2024.34.318119)

ОЛЕНА РИБАЛКА

ORCID: 0009-0000-8884-407X

НІНА АТАМАНЧУК

ORCID: 0000-0002-8332-075X

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Статтю присвячено вивченню шляхів оптимізації фізичного і психічного здоров'я та благополуччя студентської молоді. Виявлено, що студенти володіють знаннями про цінність здоров'я та шляхи його покращення. Пріоритетним для більшості опитаних є ведення здорового способу життя, лише незначна кількість студентів не дотримуються принципів здорового способу життя. Значна більшість студентів володіють методами боротьби зі стресовими та депресивними станами і застосовують їх на практиці. Основними шляхами збереження і зміцнення психічного і фізичного здоров'я та благополуччя студентської молоді вважаємо: відповідну методичну підготовку та психологічну готовність педагогів до надання необхідної допомоги в різних стресових ситуаціях; планування виховних заходів на основі здоров'язбереження; впровадження в навчально-виховний процес здоров'язбережливих освітніх технологій; створення необхідних умов для повноцінного гармонійного психофізичного розвитку студентів, що включає: дотримання санітарно-гігієнічних норм і вимог в навчальних приміщеннях; укладання раціонального розкладу занять; оптимальний руховий режим (введення фізкультхвилинок на заняттях); створення умов для харчування студентів в ЗВО; здійснення оздоровчих лікувальних та профілактичних заходів; створення в навчальному закладі творчої атмосфери, психологічно комфортного комунікативного середовища, що запобігає емоційному вигоранню педагогів, порушенням психоемоційного стану студентів; формування у студентів відповідних умінь та навичок збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я оточуючих; активне використання арт-практик в навчально-виховній діяльності ЗВО; плідна співпраця з психологічною службою університету.

***Ключові слова:** фізичне здоров'я, психічне здоров'я, студентська молодь, здоров'язбереження, заклад вищої освіти.*

Постановка проблеми. В Україні за останні роки, в зв'язку з війною та епідемією коронавірусу, різко погіршився стан здоров'я населення. Особливо, це стосується здоров'я та благополуччя студентської молоді, що виступають важливими показниками розвитку держави та її репродуктивного потенціалу. Саме вона знаходиться у періоді особистісного, професійного розвитку, тому важливо на сьогодні знати шляхи оптимізації фізичного та психологічного здоров'я та благополуччя студентської молоді і втілювати їх в освітній процес.

Життя сучасної молоді людини, в умовах воєнного стану, характеризується збільшенням психоемоційного напруження, погіршенням стану психічного, фізичного та соціального здоров'я. Це постійні стресові стани, які виникають майже у кожного жителя, не зважаючи на те, де він проживає, негативні емоції, панічні атаки, що часто веде до виникнення психічних захворювань, хвороб серцево-судинної системи, ендокринної, шлунково-кишкового тракту та інших системи організму, а також зниження адаптації організму до дії шкідливих чинників зовнішнього середовища, імунітету.

Вітчизняні та зарубіжні психологи наголошують на невідворотності страху, тривоги, невизначеності, стресових станів у населення країни, на території якої іде війна. Дуже часто виникають травматичні кризи як наслідок непередбаченої, раптової, приголомшливої події, реакція на ситуацію, в якій є загроза життю людини або її здоров'ю. Психологічні травми порушують нормативну організацію психіки і можуть зумовити межові (тимчасове відчуття дискомфорту) або клінічні стани (зниження імунітету, втрата працездатності, порушення когнітивних процесів). Основні ознаки: шок, заперечення, невіра, гнів, дратівливість, перепади настрою, почуття провини, сорому, самозвинувачення, сум, відчуття безнадійності, труднощі із концентрацією уваги, занепокоєння і страх, відокремлення від інших.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі теоретичного аналізу визначено, що важливу роль у оптимізації фізичного і психічного здоров'я та благополуччя студентської молоді відіграють: загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження Бойчук Ю.; психологічне здоров'я та благополуччя Бочелюк В.; Бацилева О., Пузь І. – відновлення психологічного благополуччя особистості в складних

життєвих умовах за допомогою методів арт-терапії; створення сприятливих психолого-педагогічних умов та використання засобів з розвитку креативності особистості в умовах ЗВО Власова О., Семиченко В. та інші; формування культури здоров'я та впровадження здоров'язбережувальної діяльності в закладах освіти Малишева Л., Терентєва Н., Шепітько В., відповідальним ставленням до здоров'я студентської молоді – Гресько І., Канішевська Л., Яланська С., покращенням психо-емоційного стану студентської молоді методами арт- терапії Атаманчук Н., еко-терапії Яланська С.

Мета статті. Дослідження стану здоров'я студентів-першокурсників та їх благополуччя в умовах сьогодення.

Виклад основного матеріалу. Виховання здорової людини в сучасних умовах життя є важливою складовою навчально-виховного процесу в ЗВО. Статистика свідчить про постійне зниження рівня здоров'я дітей учнівської молоді та юнацтва. Лише 8-10% випускників шкіл закінчують школу здоровими, 40% мають хронічну патологію різних систем організму. Навчаючись в ЗВО студентська молодь не завжди надає особливого значення у збереженні і зміцненні свого здоров'я та благополуччя. Хоча від ставлення до свого здоров'я залежить успішність навчання так ефективність здобуття професійних навичок.

На сьогодні немає в Україні державної програми по збереженню здоров'я здорової людини, яка б ефективно працювала. Не закладена мотивація про збереження і зміцнення свого здоров'я ще в дитячому віці. В засобах масової інформації недостатньо пропаганди на збереження та зміцнення здоров'я. Хоча останнім часом значна увага приділяється збереженню ментального здоров'я населення України за ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Викладачі кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» проводять різні заходи, зокрема: освітній івент на тему «Сучасні підходи до збереження та зміцнення ментального здоров'я» для майбутніх вчителів хімії; еко-арттерапевтичний тренінг «Гармонізація психоемоційного стану особистості: ресурси екопрактик» у ботанічному саду НППУ імені В.Г. Короленка; лекцію для працівників бібліотеки «Значення здоров'я для повноцінного життя і професійного зростання» тощо.

Здобувачі вищої освіти долучились до інтерактивної експозиції «Історії життєстійкості» в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яку проведено 20.11.2024 року на факультеті психології і соціальної роботи НППУ імені В. Г. Короленка в межах II Міжнародного науково-практичного форуму «Психологія і соціальна робота у XXI столітті».

Нижче подамо опис історії життєстійкості.

Життєстійкість для мене – це вміння жити, саме жити, а не виживати в складних, невизначених, обставинах, що змінюються. Життєстійкість сьогодні – це не просто корисна для людини риса. Життєстійкість є базовою рисою особистості, в яких би умовах вона не опинилася.

Переконаний, важливе значення для життєстійкості має вміння регулювати емоції. Так, злість дає сили боротися, тривога – обережності в ситуації небезпеки. Але інколи почуття дизрегулюються і од люті «зриває дах», у відчай можемо «забуксувати» – тож стійкість це теж про емоційну компетентність, здатність розуміти і мудро реагувати на емоційні сигнали. Це вміння врегульовувати їх, коли вони надмірні. Зараз ми усі вчимося «заземлятися» при тривозі, «дихати глибоко» і збивати «градус злості», розділяти смуток втрат... Стійкість – це не про стан «релаксу» та спокою. В умовах війни нема жодної «техніки», як відчувати повний спокій, коли на твою країну падають крилаті ракети і гинуть люди. Це про прийняття страждання, вміння бути з ним і діяти у відповідь згідно цінностей.

Для розвитку своєї життєстійкості важливо звертати увагу на роль позитивних емоційних станів: чудово знімає напругу і відновлює душу добрий сміх і щира радість, важливо бачити красу – милуватися (і хоч як це не дивно звучить, але у темні дні війни цієї краси бачиться більше – насамперед, неймовірної краси людей, нашого народу).

У студентському віці виникає багато спокус які шкодять здоров'ю. Це і шкідливі звички такі як алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, токсикоманія, недостатня рухова активність, нераціональне харчування, захоплення гаджетами та комп'ютерами. Окрім того, ранній початок статевого життя, який призводить до порушення не тільки в стані репродуктивного здоров'я, але й в стані психічного. Небажана вагітність, гінекологічні захворювання, венеричні хвороби, СНІД, все це негативно впливає на здоров'я, порушуючи різні фізіологічні механізми організму і має вплив на репродуктивний потенціал держави, що є особливо актуально сьогодні коли на полі бою гинуть в основному юнаки і дівчата репродуктивного віку, які могли б в майбутньому створити сім'ю та народити дітей.

Рациональний варіант формування життєдіяльності молоді, завдяки якому вона спроможна оптимально реалізувати свої біологічні та соціальні функції, максимально використовувати генетичні резерви здоров'я, старанно навчатися і ефективно працювати є здоровий спосіб життя від якого залежить 50% її здоров'я. Майбутні фахівці, щоб бути конкурентоспроможними, реалізувати свій фаховий і творчий потенціал, повинні мати міцне як фізичне так і психічне здоров'я, бути стресостійкими, особливо в сучасних умовах життя.

Піклування про здоров'я студентів та педагогів повинно стати органічною складовою педагогічної діяльності ЗВО. Формуванням у студентів цінності здоров'я та здорового способу життя для досягнення своєї життєвої мети. Підґрунтям такої діяльності є наукова організація педагогічної праці. Ми добре усвідомлюємо, що «здоров'язбережна діяльність» є складовою професійної діяльності педагога у якій особлива увага приділяється психічному і фізичному здоров'ю та благополуччю студентської молоді (Рибалка, 2023).

Варто зазначити, що сучасні вітчизняні та зарубіжні вчені, представники гуманістичної психології, не залишили поза своєю увагою питань, пов'язаних із психологічним здоров'ям та благополуччям людини, кожний намагався надати свій штрих у розуміння поняття «психологічне благополуччя» (ПБ). Говорячи про структуру ПБ людини, більшість науковців традиційно відзначають його шість компонентів:

- 1) самоприйняття та адекватна самооцінка;
- 2) позитивні стосунки з оточенням;
- 3) здатність слідувати власним переконанням;
- 4) компетентне ставлення до довкілля;
- 5) наявність цілей у житті;
- 5) саморозвиток і самореалізація (Бочелюк, 2024, с. 25).

Значну роль відіграють і соціальні стосунки, які виникають у колективі, а також взаємини між студентами і викладачами. Педагогічний колектив відіграє важливу роль у підтримці психічного і фізичного здоров'я та благополуччя молоді, створюючи на заняттях хороший психологічний мікроклімат. Важливою є емоційна підтримка в цей складний час. Коли одногрупники та педагоги розуміють емоційний стан студента і підтримують його в складних життєвих ситуаціях, це відіграє важливу роль у покращенні психічного благополуччя та протидіє стресовим станам.

Для збереження психологічного і фізичного благополуччя людини важливе значення мають такі якості як емпатія, співпереживання, уміння вислухати, підтримати, а якщо це необхідно і пробачити (Яланська, 2020).

З метою покращення ситуації зі станом здоров'я студентству необхідно сформувати новий світогляд на природу і своє місце в ній, знання необхідні для гармонізації суспільства і природи, хоча в умовах війни, серед життєвих цінностей і пріоритетів на перше місце вийшло збереження життя і здоров'я.

Тому основним завданням сучасної освіти і виховання є збереження і зміцнення психічного здоров'я та психологічного і фізичного благополуччя, формування мотивації на ведення здорового способу життя починаючи з дитячого садочку і закінчуючи закладом вищої освіти.

Молодь повинна адаптуватися до нових умов життя, навчитися протистояти стресовим ситуаціям і долати складні життєві ситуації, зберігаючи своє здоров'я.

Переконані, арт-практики є надзвичайно дієвим інструментом для глибшого пізнання себе, підвищення самооцінки, вираження та звільнення від власних емоцій і страхів. Вони допомагають подолати тривожність, викликану невизначеністю сьогодення, агресією, стресом і депресією, а також сприяють відновленню емоційної рівноваги серед студентської молоді в умовах війни. Завдяки арт-практикам молоді люди можуть відкриватися, ділитися своїми почуттями, поглядами та життєвим досвідом.

Наші спостереження свідчать, що залучення до мистецтва сприяє відволіканню студентів від повсякденних проблем, допомагає подолати депресію, покращити настрій, зберегти стійкість у складних життєвих обставинах та знайти вихід із кризових ситуацій. Творча діяльність дозволяє людині усвідомити й оцінити власні емоції, спогади та уявлення про майбутнє, забезпечує можливість для відновлення життєвих сил і створює простір для внутрішнього діалогу (Атаманчук, 2022).

У сучасних реаліях творчість для учасників освітнього процесу виступає важливим засобом активної діяльності. Вона сприяє формуванню теплих емоційних зв'язків під час взаємодії, що, своєю чергою, допомагає знизити рівень загальної тривожності, викликані військовими діями.

Арт-практики в педагогічній діяльності викладача вищої школи сприяють покращенню психічного здоров'я кожного з учасників освітнього процесу засобами художньої діяльності (Атаманчук, 2020, с. 110).

Використання арт-практик в педагогічній діяльності сприяє творчій активності студентів, кращому розумінню себе і оточуючих та знижує психо-емоційну напругу (Atamanchuk, Yalanska, 2021).

Сьогодні для учасників освітнього процесу творчість – це та діяльність, яка допомагає виявляти активність; проявляти теплі емоційні стосунки під час взаємодії, що сприяє зниженню загальної тривожності, викликані воєнною агресією.

Нами проведено емпіричне дослідження. До якого було залучено студентів першого курсу факультету психології та соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка віком 17 – 18 років 75 осіб. Усі учасники були проінформовані про мету дослідження і дали згоду на участь у анкетуванні та опитуванні.

За результатами анкетування було виявлено, що тільки 56% студентів вважають себе здоровими, а 46% знаходяться в так званому третьому стані, хоча 82% опитаних серед своїх життєвих цінностей і пріоритетів здоров'я ставлять на перше місце.

73% досліджуваних відповіли, що ведуть здоровий спосіб життя, в той же час 62% відповіли, що здоровий спосіб життя вести їм заважає брак часу та лінощі, у 12% – немає мотивації.

З видів рухової активності 67% займаються ходьбою, 9% – бігом, 11% – виконують ранкову зарядку, 7% – танцями, 6% – іншими видами рухової активності.

На питання чи достатня кількість годин сну 56% досліджуваних відповіли, що достатня, а 44% – недостатня.

Стосовно питання харчування – 73% відповіли, що харчуються нераціонально.

Депресивні стани виникають у 52% досліджуваних, а панічні атаки під час повітряних тривог виникають тільки у 17% опитаних.

Стресові стани часто виникають у 22% студентів, рідко у 67%, не виникають взагалі у 11%.

Для зняття стресу займаються дихальними вправами – 25% студентів, фізичними вправами – 29%, слухають музику – 21%, соціальна ізоляція – 6%, медитують – 11%, спілкування з родиною – 7%.

Заняття в університеті позитивно впливають на здоров'я у 41% студентів, 52% – відповіли, що ніяк не впливають і тільки 7% відповіли, що негативно. Причиною назвали зменшення сну, стрес.

На питання анкети «Які зміни необхідно внести в навчально-виховний процес університету, щоб покращити стан здоров'я студентів?» 47% студентів відповіли, що потрібно ставити пари з 10 години ранку, ввести на заняттях фізкультхвилинки – 32%, масові спортивні заходи – 14%, спільна ранкова зарядка – 7%.

Висновки і перспективи подальших досліджень. На підставі результатів дослідження було виявлено, що студенти володіють знаннями про цінність здоров'я та шляхи його покращення. Пріоритетним для більшості опитаних є ведення здорового способу життя, лише незначна кількість студентів не дотримуються принципів здорового способу життя. Значна більшість студентів володіють методами боротьби зі стресовими та депресивними станами і застосовують їх на практиці.

Отже основними шляхами збереження і зміцнення психічного і фізичного здоров'я та благополуччя студентської молоді ми вважаємо:

- відповідну методичну підготовку та психологічну готовність педагогів до надання необхідної допомоги в різних стресових ситуаціях;
- планування виховних заходів на основі здоров'язбереження;
- впровадження в навчально-виховний процес здоров'язбережливих освітніх технологій;
- створення необхідних умов для повноцінного гармонійного психофізичного розвитку студентів, що включає: дотримання санітарно-гігієнічних норм і вимог в навчальних приміщеннях; укладання раціонального розкладу занять; оптимальний руховий режим (введення фізкультхвилинки на заняттях); створення умов для харчування студентів в ЗВО; здійснення оздоровчих лікувальних та профілактичних заходів (Рибалка, 2023);
- створення в навчальному закладі творчої атмосфери, психологічно комфортного комунікативного середовища, що запобігає емоційному вигорянню педагогів, порушенням психоемоційного стану студентів;
- формування у студентів відповідних умінь та навичок збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я оточуючих;
- активне використання арт-практик в навчально-виховній діяльності ЗВО;
- плідна співпраця з психологічною службою університету.

Перспективним напрямком дослідження є здійснення подальшого вивчення арт-терапії як засобу формування ментального здоров'я студентської молоді.

Список використаних джерел

- Атаманчук, Н. М. (2015). Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*, 3, 12-16.
- Атаманчук, Н. М. (2020). Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. В кн. Л. В. Герасименко, В. Ф. Моргун (Ред.), *Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі*: колективна монографія (с. 110). Кременчук: ПП Щербатих О. В.
- Атаманчук, Н. М. (2022). Збереження психологічного здоров'я студентів ЗВО: ресурс арт-практик. В кн. О. В. Бацилева (Ред.), *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*: матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (с. 13-16). Київ.
- Бочелюк, В. Й. (2024). Психологічне благополуччя дитини в умовах війни. В кн. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи*: зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. до

110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (с. 24-28). Полтава: Астрія.

Рибалка, О. Я. (2023). Психолого-педагогічні аспекти формування здоров'язберезувального середовища в ЗВО. В кн. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої школи в умовах сучасних викликів: теорія і практика*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (с. 935-939). Харків.

Яланська, С. П. (2020). Психологічний ресурс арт-практик у процесі вивчення курсу. В кн. О. А. Шинкарук (Ред.), *Психологія здоров'я та здорового способу життя. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: матеріали III Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (с. 95-96). Київ: НУФВСУ.

Atamanchuk, N. M., & Yalanska, S. P. (2021). Use of art practices in working with higher education students. In *New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters* (Vol. 1, pp. 34-50). Riga, Latvia: Baltija Publishing. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3>

References

Atamanchuk, N. M. (2020). Adaptatsiia studentiv-pershokursnykiv do navchannia u zakladakh vyshchoi osvity za dopomohoiu psykholohichnykh art-praktyk [Adaptation of first-year students to studying in higher education institutions through psychological art practices]. In L. V. Herasymenko, V. F. Morhun (Eds.), *Problemy motyvatsii osobystosti v suchasnomu osvitnomu prostori [Problems of personal motivation in the modern educational space]*: kolektyvna monohrafiia (pp. 110). Kremenchuk: PP Shcherbatykh O. V. [in Ukrainian].

Atamanchuk, N. M. (2022). Zberezhennia psykholohichnoho zdorovia studentiv ZVO: resurs art-praktyk [Preservation of the psychological health of university students: a resource for art practitioners]. In O. V. Batsylieva (Ed.), *Osobystisni ta sytuatyvni determinanty zdorovia [Personal and situational determinants of health]*: materialy VII Vseukrainskoi naukovy-praktychnoi konferentsii (pp. 13-16). Kyiv [in Ukrainian].

Atamanchuk, N. M. (2025). Art-terapiia yak zasib vyvchennia ta podolannia barieriv u spilkuvanni pidlitkiv [Art therapy as a means of studying and overcoming barriers in adolescent communication]. *Nauka i osvita [Science and education]*, 3, 12-16 [in Ukrainian].

Atamanchuk, N. M., & Yalanska, S. P. (2021). Use of art practices in working with higher education students. In *New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters* (Vol. 1, pp. 34-50). Riga, Latvia: Baltija Publishing. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3>

Bocheliuk, V. I. (2024). Psykholohichne blahopoluchchia dytyny v umovakh viiny [Psychological well-being of a child in wartime]. In *Psykholohichni koordynaty rozvytku osobystosti: realii i perspektyvy [Psychological coordinates of personality development: realities and prospects]*: zb. nauk. materialiv VI Mizhnar. nauk.-prakt. konf. do 110-richchia Poltavskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni V. H. Korolenka (pp. 24-28). Poltava: Astraia [in Ukrainian].

Rybalka, O. Ya. (2023). Psykholoho-pedahohichni aspekty formuvannia zdoroviazberezhuvalnoho seredovyscha v ZVO [Psychological and pedagogical aspects of forming a health-preserving environment in higher education institutions]. In *Psykholoho-pedahohichni problemy vyshchoi i serednoi shkoly v umovakh suchasnykh vyklykiv: teoriia i praktyka [Psychological and pedagogical problems of higher and secondary schools in the context of modern challenges: theory and practice]*: materialy VII Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii (pp. 935-939). Kharkiv [in Ukrainian].

Yalanska, S. P. (2020). Psykholohichniy resurs art-praktyk u protsesi vyvchennia kursu [Psychological resource of art practitioners in the process of studying the course]. In O. A. Shynkaruk (Ed.), *Psykholohiia zdorovia ta zdorovoho sposobu zhyttia. Innovatsiini ta informatsiini tekhnolohii u fizychnii kulturi, sporti, fizychnii terapii ta erhoterapii [Psychology of health and healthy lifestyle. Innovative and information technologies in physical culture, sports, physical therapy and occupational therapy]*: materialy III vseukr. elektr. nauk.-prakt. konf. z mizhnarodnoiu uchastiu (pp. 95-96). Kyiv: NUFVSVU [in Ukrainian].

RIBALKA O., ATAMANCHUK N.

Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

WAYS TO OPTIMIZE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH AND WELL-BEING OF STUDENTS

The article is devoted to the study of ways to optimize the physical and mental health and well-being of students. It was found that students have knowledge about the value of health and ways to improve it. The priority for the majority of respondents is leading a healthy lifestyle, only a small number of students do not adhere to the principles of a healthy lifestyle. The vast majority of students have methods of dealing with stressful and depressive states and apply them in practice. The main ways to preserve and strengthen the mental and physical health and well-being of student youth are: appropriate methodological training and psychological readiness of teachers to provide the necessary assistance in various stressful situations; planning educational activities based on health preservation; introducing health-preserving educational technologies into the educational process; creating the necessary conditions for the full, harmonious psychophysical development of students, which includes: compliance with sanitary and hygienic norms and requirements in educational

premises; drawing up a rational schedule of classes; optimal physical activity regimen (introduction of physical education minutes in classes); creating conditions for students' nutrition in higher education institutions; implementing health-improving medical and preventive measures; creating a creative atmosphere in the educational institution, a psychologically comfortable communicative environment that prevents emotional burnout of teachers and violations of the psycho-emotional state of students; forming in students the appropriate skills and abilities to preserve and strengthen their health and the health of others; active use of art practices in the educational activities of higher education institutions; fruitful cooperation with the university's psychological service.

Key words: *physical health, mental health, student youth, health care, higher education institution.*

Стаття надійшла до редакції 06.10.2024 р.

УДК 378.046.4

DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2024.34.318125](https://doi.org/10.33989/2075-146X.2024.34.318125)

ТЕТЯНА РОЖНОВА

ORCID: 0000-0002-3608-8943

ДЗВО «Університет менеджменту освіти», м. Київ

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНО-ТВОРЧИМ РОЗВИТКОМ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ Й АНДРАГОГІВ: ВІТЧИЗНЯНИЙ І СВІТОВИЙ ДОСВІД

Обґрунтовано теоретичні засади управління професійною підготовкою майбутніх викладачів вищої школи й андрагогів; розкрито особливості формування в них готовності до професійно-творчого розвитку; висвітлено вітчизняний і світовий досвід управління професійною підготовкою майбутніх викладачів вищої школи й андрагогів; охарактеризовано специфіку професійно-творчого розвитку педагога та андрагога в сучасних умовах; окреслено сучасний стан та перспективи управління підготовкою майбутніх викладачів вищої школи й андрагогів до професійно-творчого розвитку в закладах вищої освіти України.

Ключові слова: *андрагог, викладач, вища освіта, інноваційні освітні технології, магістр, освітній процес, педагогічна взаємодія, професійно-творчий розвиток, управління.*

В умовах євроінтеграції України та в контексті модернізації вітчизняної системи вищої освіти потребують оновлення функції управління підготовкою здобувачів усіх освітніх рівнів, особливо майбутніх магістрів, до професійно-творчого розвитку, що охоплюють не тільки планування, мотивацію, організацію, контроль, аналіз, а й розуміння стратегії, шляхів розвитку закладу освіти та творчого вдосконалення особистості студента. Освітній менеджер сьогодні має враховувати найкращий світовий досвід щодо управління професійно-творчим розвитком майбутніх фахівців, зокрема спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки, адже якісна організація підготовки майбутніх викладачів та андрагогів є запорукою успішного розвитку вищої освіти та освіти дорослих, оскільки це забезпечує безперервність освітнього процесу впродовж усього життя, сприяє розвитку інновацій в освіті, адже завдяки постійному оновленню програм підготовки, майбутні викладачі та андрагоги будуть знайомі з новими технологіями та підходами до навчання тощо, окрім того, ефективно управління професійно-творчим розвитком майбутніх магістрів-педагогів та андрагогів дасть змогу забезпечити якісну освіту для наступних поколінь. Тому вивчення вітчизняного та світового досвіду з цього питання є надзвичайно актуальним у сучасних євроінтеграційних умовах.

Актуальність проблеми та її наукова значущість визначили тему статті, метою якої стало: обґрунтувати теоретичні засади управління професійною підготовкою майбутніх викладачів вищої школи й андрагогів та розкрити особливості формування в них готовності до професійно-творчого розвитку. Завдання наукової розвідки: висвітлити вітчизняний та світовий досвід управління професійною підготовкою майбутніх викладачів вищої школи й андрагогів; охарактеризувати специфіку професійно-творчого розвитку педагога та андрагога в сучасних умовах; окреслити сучасний стан та перспективи управління